ಜನವರಿ-2004 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು



ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಕೆ.ಎಸ್. ಅಶ್ವತ್ಥ್

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವೆಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಶೀಲ?

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬೇರುಗಳು

- ಮಾರಕ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ
- ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
- ಬೊಜ್ಜು: ದೇಹಕ್ಕೆ ಭಾರ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾರ
- ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಲುಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು


Step into the world of Kuberan
Goutham Impressions (M) : 98455-18343 / 53
• Exquisite South Indian Silks
• A mind boggling price range, from Rs. 500 to Rs. 40,000
• Specialized wedding sarees and Kancheepuram silks
• Latest turning border with trending zigzag patterns
• Pencil work sarees with single creeper designs
• Pithani work sarees with flat borders, following the Maratha trend
• Patney and Zarkhand sarees with or without zari
• Threadwork and Zardosi work sarees
• Exclusive designs with Swarovski crystals in the border
• Beautiful Kancheepuram sarees with Lord Krishna motif on the pallu
OUR SISTER CONCERNS :
Kanchee Co-Kuberan Silks
Pure Silk Saree Division
Kuberan Silk International
Kanchee Co-Society Saree Division
Kuberan Fashions
Dress Materials & Salwar Suits Division
Kuberan Silks
THE BIGGEST KANCHEE SOCIETY SAREES SHOWROOM IN KARNATAKA
No . 226, Chickpet, Bangalore - 560 053 Ph : 2206514, 2206843, 2352539, 2352540

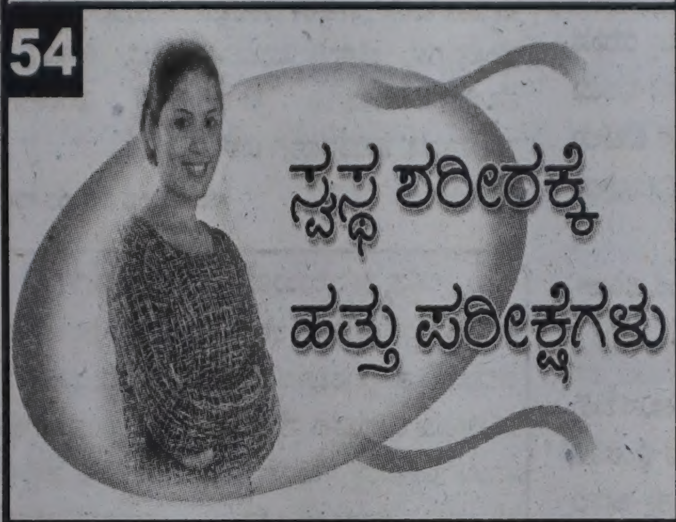
ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 12

ಜೀವನಾಡಿ

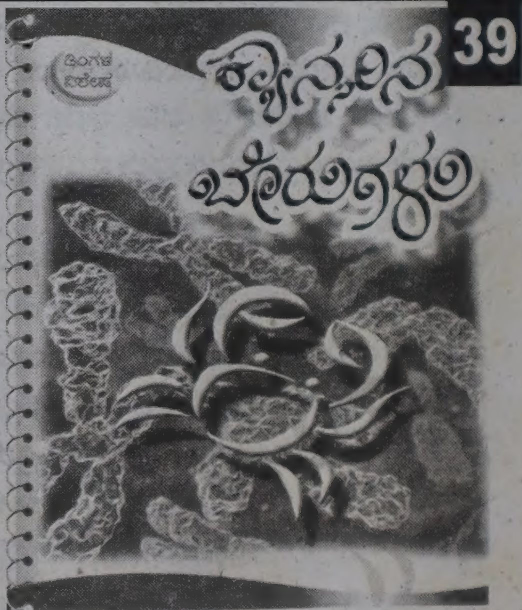
ಜನವರಿ 2004











ಲೇಖನಮಾಲೆ

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಅಂಕಣಗಳು



ಶಾಪವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನು?

'ಮಾನವನಿಗೆ ಕೀಟಗಳ ಶಾಪ' ಸಂಪಾದಕೀಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸ ಹೊರಟ ಮಾನವ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೀಟಗಳು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಕೀಟಗಳ ಬದಲು ಮಾನವರನ್ನೇ ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿರುವುದು ಕೀಟಗಳ ಶಾಪವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಿನ್ನೇನು?

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ — ಕೆ.ಎಂ. ಹರೀಶ್

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ

ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಕುರಿತಾದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪೇಸ್ ಅವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಲಾಡಿಹುಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂತತಿಯಿಂದ ಆದದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟೆವು. ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಬರದಿರುವಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಜಗಳೂರು — ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಎಂ.ಎಂ.

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದು ಓದುಗರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅರಿವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಲಾರ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆಗುವಂಥ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಮುಂದೆಯೂ ಇಂಥ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿ.

ವಿರಾಜಪೇಟೆ — ಶಶಿ ಅಚ್ಚಪ್ಪ

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಲೇಖನ

'ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ 60 ಸಲಹೆಗಳು' ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ಇಂದಿನದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ. ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಸದಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಮಂದಿ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಲೇಖನ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮೈಸೂರು — ಕಾಳೀಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟ

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. 'ಜೀವಧಾರೆ'ಯು ಜೀವನದ ಆಸರೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ, ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ, ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಸಮಾಜದ ಜೀವಧಾರೆಯಾಗಿದೆ. ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರ 'ಓರ್ವ ವೈದ್ಯನ ಅನುಭವ' ಯುವ ವೈದ್ಯರಿಗೊಂದು ಪಾಠ.

ಸಿಂಧನೂರು — ವಿಜಯಕುಮಾರ ಡಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪತ್ರಿಕೆ

'ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು' ಹಾಗೂ 'ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ' ಲೇಖನಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆದವು. ಆರೋಗ್ಯ ರಂಗದಲ್ಲಿನ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಾಡಿನ ಏಕೈಕ ಪತ್ರಿಕೆ ಜೀವನಾಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿವೆ. ಸಂಪಾದಕರು, ಲೇಖಕರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು. 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ.

ಕೋಡಗೇರಿ — ಮಹಾಲಿಂಗ ಎಂ. ಗೋರಬಾಳ

ಸತ್ಯ ಅರಿಯುವುದು ಯಾವಾಗ?

ವೈದ್ಯರಾದವರಿಗೆ ತಾನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂಬ ಅಹಂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರಬಾರದು. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮೇಲು - ಕೀಳು - ಹೋಯಾಳಿಕೆ ಸಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು 'ಓರ್ವ ವೈದ್ಯನ ಅನುಭವ'ದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಹಾನ್ ವೈದ್ಯರು ಇಂಥ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ 'ಯಾವ ಗುಡಿಯಾದರೇನು? ನಿದ್ರೆ ಬರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ ಅರಿಯುವುದು ಯಾವಾಗ?

ದಾವಣಗೆರೆ — ಡಾ. ಜಾಜೂರ್ ಉಮೇಶ್

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಮುಖ್ಯ

'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು' ಲೇಖನವು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದು ಪರಿಹಾರವಾದಗ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಇರಲಿ, ಆಪ್ತರ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ, ದೇವರಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆ, ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿದರೆ ಖಂಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಬದಲು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವರ್ತನೆಗಳು ಎಂದೂ ಸಲ್ಲವು. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಮುದಗಲ್ — ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ್

ಗಮನಿಸಿ

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸುನಿಲ್ ಎನ್ನುವವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ಈಗಲೂ ದಿಕ್ಸೂಚಿ, ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಚಂದಾ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅವರ ಬಳಿ ಚಂದಾ ಹಣ ನೀಡಬೇಡಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ



ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

'ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ' ಲೇಖನದ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂತ್ರವೂ ಬಹು ಉಪಯು ವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಎಂಥವರಿಗೂ ಮಾನಸಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಬರುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದೊಂದ ಸೂತ್ರವೂ ಕಷ್ಟಕರ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿರುದ್ಧದ ಅಸ್ತ್ರದಂತಿದೆ. ಇಂದಿ ಯುವಕರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥ ಸಲಹೆಗಳಿವೆ.

ಮಿಡಿಗೇಶಿ — ಎಸ್. ಶಿವರಾಮ ಪಾ

ಸ್ಥಳ ತಿಳಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುಗರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಮಂಜ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಳುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹಲವೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಅನ್ನುವುದೇ ನಮ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಅವು ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲ.

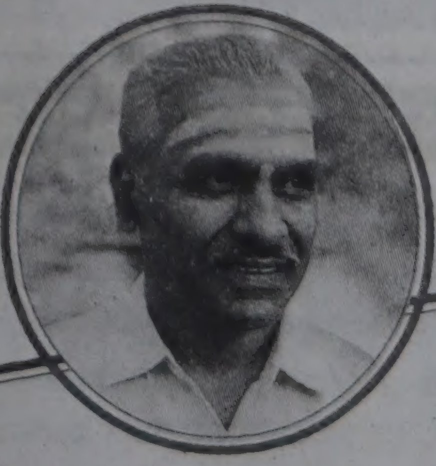
ಹೊನ್ನಾಳಿ — ಎಂ. ನಾಗರಾಜ

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಮಾನವರ ಅಮೃತ - ಮಜ್ಜಿಗೆ

ನಿಜವಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆಣ್ಣೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೂ ಅಲ್ಲ. ಅದೇನೆ ಇರಲಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಪೇಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಜನರೆಲ್ಲ ಬಲ್ಲರು. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಶ್ಮಲತೆಯಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸೇರಿದ್ದರೂ ಹಾಲು ಕುದಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗಲ್ಲ. ಕಾಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪುಹಾಕಿ ಮೊಸರು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೊಸರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಸ್‌ಗಳಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೊಸರು ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮೊಸರಿನ ರುಚಿಯೇ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವರು ಮೊಸರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಮೃತವೆಂದೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊಸರಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಕಡೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದು. ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದಾಗ ಬೆಣ್ಣೆ ತೇಲುತ್ತ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ಮರಳಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಚನಕ್ಕೆ ಬಲು ಹಗುರ. ಹಗುರ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆಣ(ಕೊಬ್ಬು)ದ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ 0.5ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟಿನ್, ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಪ್ರತಿಶತ 5.5 ಗ್ರಾಂದಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಶತ 94ರಷ್ಟು ನೀರು. ಹೀಗಾಗಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ.

ಊಟ ಮುಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಜನರು ಅನ್ನ-ಮೊಸರು ಉಣ್ಣುವರು. ಮೊಸರು ಇರದಿದ್ದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೇಕು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಅನೇಕ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ "ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು-ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ತಂಪು ಎಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಕರುಳು ಬೇನೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪಾನಕ ಅಥವಾ ಪೇಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೇವರಿಗೆ ಅಮೃತ ಹೇಗೋ ಹಾಗೇ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ವೇದಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಜನರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ಕರಳು ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪರಮೌಷಧ ಎನ್ನುವರು. ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವರು. ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಈ ಪೇಯವು ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇದನ್ನು ಔಷಧವೆಂದು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂದಿವಾತದವರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೇಡ. ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಮದ್ಯ ಕುಡಿದವರ ನಿಶೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಐರಿಷ್ ಜನರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಖದ ಕಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಮಹತ್ವ!

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಹಳೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮದ್ದು

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೊಂದು ಆಶಾದಾಯಕ ಸುದ್ದಿ. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ 'ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್' (Erbitux) ಎಂಬ ನೂತನ ಔಷಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಪಡೆದರು.

ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್ ಒಂದು ನೂತನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮದ್ದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಣುಗಳು (Molecules) ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಯು ಅಣುಮಟ್ಟದ ವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಂತರ್ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಜಖಂಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್‌ಗೆ ಇದೆ. 'ಇರಿನೋಟಿಕಾನ್' (Irinotecan) ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖರಾಗದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್ ಕೊಂಚ ಆಸೆಯನ್ನು ಚಿಗುರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.



ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಸುಮಾರು 329 ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ.23ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ 'ಇರಿನೊಟಿಕಾನ್' ಮತ್ತು 'ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್' ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಶೇ.11ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಪೈಕಿ ಕೇವಲ ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರು ಕೊಂಚ ಗುಣಮುಖರಾದರು. ಅಂದರೆ, ಇವರಲ್ಲಿನ ದುರ್ಮಾಂಸದ ಗಾತ್ರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿತು. ಆದರೆ ಈ ಉಪಶಮನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಗೊಂದಲಮಯವಾದವು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂಬುದು ಸೊಸೈಟಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ, ಕೇವಲ ಔಷಧಿಯ ಸತ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ವೃತ್ತಿಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರೋಧ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಎರ್‌ಬಿಟಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಪುನರ್‌ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ●

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಂಜೆತನ

ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಓದಿದಾಗ 'ಎತ್ತಣಿಂದೆತ್ತ ಸಂಬಂಧವಯ್ಯ' ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನ್ಯೂಸ್‌ವೈಸ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗಲಂತೂ ಈ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸದಿರದು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಿತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಉಪಕೀಲು ಜಾರುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಉಪಕೀಲು ಜಾರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕೀಲುಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಆಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲಷ್ಟೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.



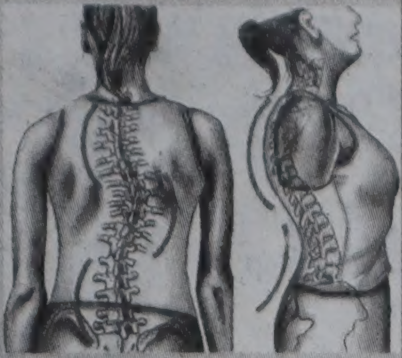
ಇದಕ್ಕೆ ಡಾ.ಬೆಹ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ರವರು 32ರ ಹರೆಯದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಆ ಹೆಂಗುಸಿಗೆ ಸುಮಾರು 12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಗಜಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಅಜವಾನ

ಅಜವಾನ ಒಂದು ತರದ ಬೀಜ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ಅಜವಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಾಗ ತಾಯಿ ಅಜವಾನವನ್ನು ಅರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜವಾನದ ಶಕ್ತಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಅವರು ಗಜಕರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಗಜಕರ್ಣ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿವಿಧ ತಳಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಾಶವಾಗುವವು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ಸೋಜಿಗವೆಂದರೆ, ಅಜವಾನ ಎಣ್ಣೆಯು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮದ್ದಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಅಜವಾನವು ಗಜಕರ್ಣವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವೇ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಈವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದು ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಇಂಥ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಜನತೆಗೆ ಅದರ ಲಾಭ ತಟ್ಟಬೇಕು. ●



ಆಕೆ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಆಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳು ಗೋರ್ಕಲ್ಲ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹೊಯ್ದಂತೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಆಕೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತೊಡಗಿದ ಎರಡೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ನಿಯಮಿತವಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಋತುಚಕ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದುದರ ಫಲವಾಗಿ ಆಕೆ ಐದನೇ ತಿಂಗಳೇ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಳು.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವುರಹಿತವಾದ ದುರಸ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲ ತಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು 'ಚಿರೋಪ್ರಾಕ್ಟರ್'ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಿರೋಪ್ರಾಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಬಂಜೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನೂರಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ, ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಫಲಕಾಣದ ಮಹಿಳೆಯರು, ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಫಲವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡು ಬೇಸತ್ತಿರುವ ಸಂತಾನಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ●

ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗೆ ತುಸು ಮದ್ಯಪಾನ!



ಮದ್ಯಪಾನವು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರೋಧಿ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಕರ ತಂತ್ರ ಎಂದು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು 25ರಿಂದ 42ರ ಪ್ರಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕುಡಿಯದವರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಶೇ.250ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.



ಈಗಾಗಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾಧಿತರು ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಮೇಲು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಧುಮೇಹ ಬಾಧಿತರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆಹಾರ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ವ್ಯವಹಾರ ಗತಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ದೇಹವು ಮಕಾಡೆ ಮಲಗುತ್ತದೆ. ●

ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿನ್ನಿ



ಪಪ್ಪಾಯಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿಕರ ಹಣ್ಣು. ಸತ್ವಭರಿತವಾದುದೂ ಹೌದು.

100 ಗ್ರಾಂ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ದ್ರವ	89.6
ಪ್ರೋಟಿನ್	0.5
ಕೊಬ್ಬು	0.7
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	9.5
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	0.01
ಫಾಸ್ಫರಸ್	0.01
ಕಬ್ಬಿಣಸತ್ವ	0.01
ವಿಟಮಿನ್ ಎ	2020 (ಸರ್ವದೇಶ ಮಾನಕ)
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ2	0.04 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	40.00 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ	0.02 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ರಿಫೋಬ್ಲೇಶನ್	250.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕ್ಯಾಲೊರಿ	40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ನಿರಂತರವಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಹಲ್ಲುನೋವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸೊನೆ ಸಹಿತ ಸಿಪ್ಪೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿ ಊಟ ಕೂಡ ಆಗಬಲ್ಲದು. ●

ಸೇಬು ತಿಂದರೆ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ

ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಭಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೆಲೆ ಭಾರಿ ದುಬಾರಿ. ಆದರೆ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಾಗಲಾದರೂ ಸೇಬು ತಿನ್ನಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಸೇಬು ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಹಣ್ಣು. ಅದು ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೋರಾನ್ ಎಂಬ ಸತ್ವ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈ ಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಮಂದಬುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವೆಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಶೀಲ ?



✍ ಕೆ.ವಿ.ರವಿಕುಮಾರ್

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಸವಿ ಅವರ ಅನುಭವಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಕೊರಗಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ದೇಹ ಕರಗಿಸಲು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಹಳ್ಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವೆಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವಂತೂ ಶೋಚನೀಯ. ಅವರು ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಗಳ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆ. ನವಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯೆಂಬುದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ದಾಸರು ಇವರು. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತೂ ಕೇಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ! ಇಂಥ ಜಂಜಾಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಲ್ಯದ ಸವಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು?

ಆಫ್ರಿಕಾದ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ, ಬೊಲಿವಿಯಾ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 1.1 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಐದನೇ ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಕಾಣುವ ಮೊದಲೇ ಕಣ್ಮುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಕನಿಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸವಲತ್ತುಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಹೆರಿಗೆ ಶುಶ್ರೂಷೆಗಳ ಕೊರತೆಯೇ ಈ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳು, ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ದಶಕಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಅವುಗಳು ಬೇಕಾದವರಿಗೆ ತಲುಪದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆ.

ಹಲವಾರು ಸಮೀಕ್ಷೆ, ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಸಮುದಾಯ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. 1980ರ ಈಚೆಗೆ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.30ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಕ್ಯೂಬಾ, ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಬಿಲ್‌ಗೇಟ್ಸ್‌ರಂಥವರ ದೃಢ ಮನೋಭಾವ, ಸಹಾಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಅಸಹ್ಯಕರವಾದ ಅಸಮಾನತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕಾ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗಿಂತ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 30 ಪಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 42 ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಬಲಿಪಶುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡತನದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದವರು. ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದರೆ - ಜನನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಸುಗೂಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ 32 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಧಿ, ಪುಪ್ಪುಸ ಉರಿಯೂತ

ವಿವಿಧ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ

ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕ : ಕೈಗಾರಿಕಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಾಟಿಟಿಸ್-ಬಿ ಶೇ.82ರಷ್ಟಿದೆ.

ಏಷ್ಯಾ : ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ (ಗಂಟಲಮಾರಿ) ನಿರೋಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.94ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾ : ಶೇ.52ರಷ್ಟು ಪೋಲಿಯೊ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.75ರಷ್ಟಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಈಜು
2. ಯೋಗ
3. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್
4. ಕರಾಟೆ
5. ಟೆಕ್‌ವಾಂಡೂ (ಕರಾಟೆ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಡೆ)
6. ಚಾರಣ
7. ಬಂಡೆ ಹತ್ತುವ ತರಭೇತಿ
8. ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವ ತರಬೇತಿ
9. ಪ್ಯಾರಾಚೂಟ್ ತರಬೇತಿ
10. ವ್ಯಾಯಾಮ
11. ಕ್ರೀಡೆಗಳು

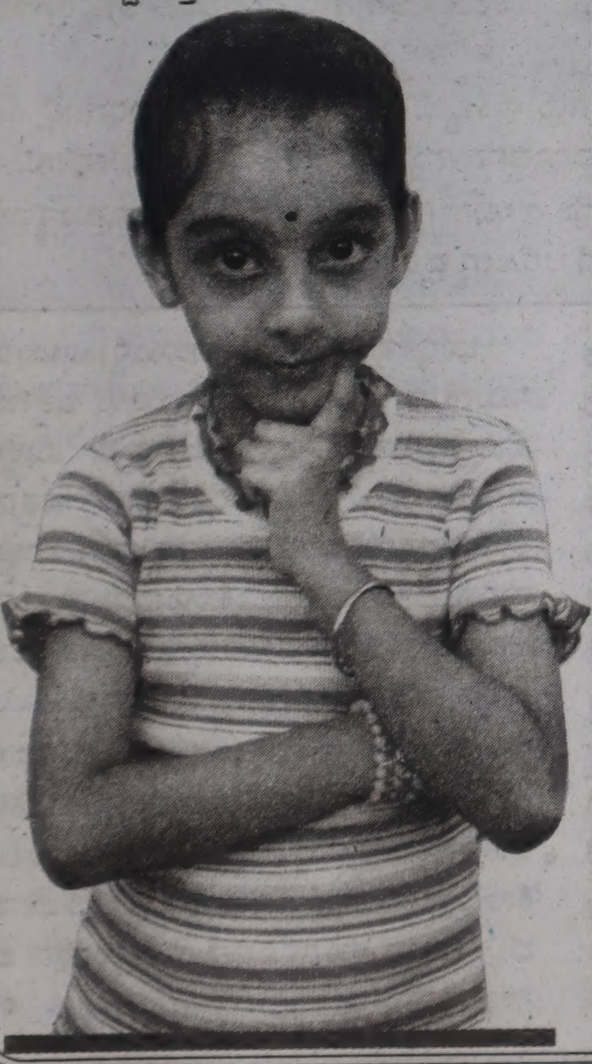


(ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ) ಗಳಿಂದ 21 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಮುಚ್ಚುವರು. ಮಲೇರಿಯಾ, ಏಡ್ಸ್, ದಡಾರಗಳಿಂದಲೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಅಸುನೀಗುವರು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ನೋಡಿದರೆ, ಮತ್ತದೇ- ಬಡತನ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆಳುವ ಸರ್ಕಾರಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ದಡಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 'ಯೂನಿಸೆಫ್' ವರದಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, 1999ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೋಧರ್ಮ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ (OECD) ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ 4.7 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಡತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೂ 1.2 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಡತನದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. 92 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವು ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ.



ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಂದಿಯಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವಂಥದ್ದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಜ್ಯೂಸ್, ಹಾಲು ಅಥವಾ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ 'ಕ್ಯಾಲೋರಿ' ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವಾಗ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಟಾಫಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ತಿಂಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೂಡುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿತ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮೂರು ಆಹಾರ ಸಾಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಆರು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಭಾರತದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಲವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೂ ಗಾಬರಿ ಬೀಳುವ ಸನ್ನಿವೇಶವೇನಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿವೆ. ಇಂದು ಹಳ್ಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗ-ರುಜಿನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪಟ್ಟಣದ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿ ಶೋಚನೀಯ ಎನ್ನುವಂತಾಗಲು ಕಾರಣ, ನಗರಗಳಿಗೆ ಸೈಬರ್ ಯುಗ ಲಗ್ಗೆಯಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲೇ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಟಿ.ವಿ.ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋದರೋ ಆಗಲೇ ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶ ಭಯ ಬೀಳಿಸುವಂಥದ್ದು. ಕುಳಿತೇ ಇರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಒಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕುಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಎಸ್.ಭಕ್ತಿಯಾರ್ ಚೌಧರಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.84ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿಲ್ಲ. ಇವರು 1400 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಈ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಶೇ.32ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಅವರ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಶೇ.11ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ವರ್ತನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇವುಗಳು ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಹಲವಾರು ಶಾಲೆಗಳು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅನುಭವವೆಂದು ಸರ್ಕಾರ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕೂಗು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಆಟವಾಡಲು ಭದ್ರತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿರುವುದು ಇಂತಹ ಪ್ರಮೇಯ ತಲೆದೋರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಓದಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಪುಸ್ತಕದ ಹುಳುವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮಂಕು ಬಡಿದಂತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (AIIMS) ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಗರದ ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮರೆವು, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಿರಸ್ಕಾರದ ಅನುಭವ, ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತೀಕಾರದ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ●

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳು

1. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ 9 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವಿರಲಿ.
2. ಉಪಹಾರ ಮಾಡಿದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಲಘು ಉಪಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ 'ಯೋಗರ್ಟ್' [ಹಣ್ಣು, ಹಾಲಿನ ಅರೆದ್ರವ ಸ್ಥಿತಿ ಪದಾರ್ಥ] ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
3. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನು 1.30ರ ಬಳಿಕ ಮಾಡದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಹದವಾಗಿರಬೇಕು.
4. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ನಂತರದ ಸಂಜೆಯ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯದ ದಣಿವು ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
5. ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 7.30ರ ಒಳಗೆ ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.
6. ರಾತ್ರಿ 8ರ ಒಳಗೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ. ನೀವು 8 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಾದರೂ 8ರ ಒಳಗೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ. 8 ಗಂಟೆಯ ನಂತರವೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.
7. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ತುಂಬಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಜೆ 5ರ ನಂತರ ಘನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಿರುವ ಆಹಾರ (ಬ್ರೆಡ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ)ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತೇಜಕ ಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ (ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಅದಾಗಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
8. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಭೋಜನಾನಂತರ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಲಘು ಉಪಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಶರ್ಕರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.
9. ಈಗಂತೂ ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುವ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಅವರು ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಿಷ್ಟದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು.
10. ನೀರನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಕುಡಿದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸಿವಿಗಾಗಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ.



ಕಮರುತ್ತಿರುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಈ ಇಳೆಯ ಹೂವುಗಳು - ಇದು ವಿಲಿಯಂ ವರ್ಡ್ಸ್‌ವರ್ಥ್ ಹೇಳಿದ ಮಾತು. ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ. 4 0ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಕಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ! ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಾಲಮೃತ್ಯು ಪ್ರಮಾಣದ ದರ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ತಮಗಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಹಸುಳೆಗಳು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಕಣ್ಮುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯವೇನು?

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಐದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ! ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ- ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ಅಂಕಿ- ಅಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಭಯಾನಕವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 20 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅತಿಸಾರದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ 13 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಂಥ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿರುವ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಸಾರಕ್ಕೇ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ 10 ಲಕ್ಷ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೇ ಎಂಬುದು ಈ ಅಂಕಿ- ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗಿನ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ 10-20 ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿದರೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ 100-200 ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟೂ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.47 ಮಕ್ಕಳು ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ 1/ 3ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಜನ್ಮದಿನಾಂಕವನ್ನಾಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ 1/5 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! 1/ 10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ವಾರವೂ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ!

ಕಾರಣವೇನು?

ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಈ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ 'ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸದಿರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕುಪೋಷಣಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೋಷಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಲೋಹಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಕುಪೋಷಣ (Bad-

nurturing) ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮೃತಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳು ಸಾಯುವ ಅಪಾಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನಿಸಿದ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಗಾಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಿಗಳಾಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಕುಪೋಷಣ: ಬಡತನದಿಂದ ಬಳಲುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ಕುಪೋಷಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ತಾಯಿಬೇರು ಇದ್ದಂತೆ!

ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ

ಬೇಸಿಗೆ, ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದ ತೀವ್ರತೆಗೂ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಬೇಕು. ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿರುವಂತೆ ಉಣ್ಣೆಯ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಹೊದಿಕೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು, ಬಿಸಿ ಹವೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೂ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಆಡಲೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ. ವಾಂತಿ, ಭೇಧಿ, ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಸಿ.

ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಜಲದಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಬಾಟಲ್ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಾಟಲ್ ಹಾಗೂ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಟಲ್‌ಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಉದಾಸೀನತೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನವನ್ನೇ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಭಾವ ತಾಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಆಗಾಗ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶೌಚದ ನಂತರ ಗುದದ್ವಾರ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೂದಲು ಅಧಿಕ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕೈ-ಕಾಲು, ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಮಗು ಈ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಡಿ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಡಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ರೋಗಿಗಳು ಬರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಟಿಟನಸ್, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಪೊಲಿಯೊ,. ಸಿಡುಬುರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾದ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈಗ ಅಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಕ್ಷಯರೋಗ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಟಿಟನಸ್, ಪೋಲಿಯೊ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಈ ಆರು ಮಹಾಮಾರಿಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಇಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಅಜ್ಞಾನತೆ

ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಿಗಳಾಗಲು ಇಂದಿಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಆದಿವಾಸಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಗೆಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನಗಳೇ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ 'ರೋಗಗಳು ದೇವಿಯ ಶಾಪ' ಎಂದು ತಿಳಿದು ಹರಕೆ ಹೊತ್ತು ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ, ದೆವ್ವ ಬಿಡಿಸುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಹೆತ್ತವರ ಇಂಥ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ.

ಪಾಲಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮನೆಯ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಕಸ, ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ. ಸೊಳ್ಳೆ, ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಹರಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಮಗು ಹಾಲು ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಳಪು ಶಿಥಿಲವಾಗುವುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೌನವಾಗಿರುವುದು.
- ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ವಾಂತಿ-ಭೇದಿಗಳುಂಟಾಗುವುದು.
- ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು.
- ಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿರುವುದು.
- ಮಗು ದಣಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕ-ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರಿಗೇ ತೋರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ●

ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಬಜೆ

■ ಡಾ. ಮಹಮ್ಮದ್ ಯೂನುಸ್

ಬಜೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವಚಾ, ಉಗ್ರಗಂಧ, ಗೋಲೋಮಿ, ಜಟಿಲಾ, ಉಗ್ರ ಲೋಮಶಾ, ಷಡ್ಗ್ರಂಥಾ ವಿಜಯಾ ಎಂದು, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಂಬ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ವಸ, ಮಲೆಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ವಯಂಬು, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬಚ್, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಟಫ್ಲಾಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರೇಸಿಯಾ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬೇರು ಇದು.

ಘಾಟು ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಖಾರ ವಾಗಿರುವ ಈ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗ, ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಂಠ ರೋಗ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು, ಶೂಲೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಮೂಲಿಕೆಗೆ ಇದೆ.
- ವ್ರಣ, ತೀಟೆ, ಮಕ್ಕಳ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅಗ್ನಿಮಾಂಧ್ಯ, ಯಕೃತ್ ವಿಕಾರ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಬಜೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಹರಡಿದಾಗ ಆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆ ಮತ್ತು ರೂಮಿಮಸ್ತಕಿಯ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬುದ್ಧಿಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷವಾತ ಹಾಗೂ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧ ತೇಯ್ದು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಜೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಲಿಗೆ ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಗುಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯ ಹಸಿಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಜಠರ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಬಜೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಬಾವಿದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಬಾವು ಹಾಗೂ ಅದರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚೇಳು, ಜರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಜಂತುಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಬಜೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚಳಿಜ್ವರ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಜೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಬಜೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಕಿಸಿದರೆ ನಿಸ್ಸತ್ವಗೊಳಿಸುವ ನೀರುಬೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಾರಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹಳೇವಾತ ರೋಗಗಳು, ಮೇಹ ವಾತ ರೋಗಗಳು, ಏಟು ತಗುಲಿ ಆದ ನೋವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಬಜೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೊಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಟ್ಟು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜಗಿದು ರಸ ಹೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲಹುಣ್ಣು, ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಬಜೆ ಚೂರ್ಣ, ನೆಲಬೇವಿನ ಚೂರ್ಣ ಸಮಭಾಗ ಹಾಕಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಡುವಿನ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಗುಣವಾಗಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಬಜೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಹೊಕ್ಕಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧ ತೇದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೇಷ್ಮೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಜೆ ಬೇರನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಹುಳು, ಜಿರಳೆಗಳು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ●

ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ

ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ; ನಾವೂ ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕು- ಈ ಮಾತನ್ನು ಇಂದಿನ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ವರದಿ ನೀಡುವ ಮುನ್ನವೇ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತರುವ ಬದಲು ನರ್ಸರಿ ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ದಿನಗಳು ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ - ಪೋಷಣೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇಂದಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂಬೈನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಡಾ. ಅಂಜಲಿ ಛಾಬ್ರಿಯಾ ಅವರು "ಇಂದಿನ ತಂದೆ- ತಾಯಿಯರು ದಿನವಿಡೀ ಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹಿತ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವೇ ತಾನೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲವಾಗಲು ಅನೇಕ ಹೆತ್ತವರು, ತಮ್ಮ ಮಗು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಆನಂದವನ್ನೇ ಸವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳತ್ತ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

'ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣ ಮುದ್ದು' ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಚೆಂದ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿಯು ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾದೀತು, ಎಚ್ಚರ!





ಆದರೆ ಈ ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಈ ಗೀಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು 'ಹೈಪರ್-ಪೇರೆಂಟಿಂಗ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಹೆತ್ತವರ ಈ ಒತ್ತಾಸೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಲವಾದ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರ ಹೊಣೆ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಾತ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಪಾತ್ರ

ಮಾತಾ-ಪಿತೃರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಮಮಕಾರ ಬೆಳೆಯಲು ಇಂದಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರಾ?

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ವಿವರಿಸುವ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ತಜ್ಞರೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ! ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಲಿತುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅದಕ್ಕೂ ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಬೇಕು!

'ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿವೆ. ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಇಂದಿನ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸದೆ, ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಗು ಸ್ವಸ್ಥ, ದೃಢವಾಗಿರಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಈ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಬಿಜಿ-ನೆಸ್ ಕಾರಣ?

ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಗಂಡನ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನೌಕರಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೂರದ ಮಾತು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಾತಾ-ಪಿತೃರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿಯೋ, ತರಬೇತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೋ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ- ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ!

ಡಾ. ಭಾಬ್ರಿಯಾ ಹೇಳುವಂತೆ ಇಂದಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ, ಮಗುವಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆಂಬಂತೆ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಮೇಲಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕಿನ ಚಿಂತೆಗಳು ಅವಳನ್ನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿವೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕಾರಣ!

ಯಾವ ನೌಕರಿಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಮನೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ತಾವಂತೂ ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಮಗುವಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲಿ ಎಂಬ ಹೆಬ್ಬಯಕೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಪರಿವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಗಾಳಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿನ, ಉನ್ನತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸೀಟ್ ಗಿಟ್ಟಿಸುವ ಸಮರ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿದೆ. ಸೀಟ್ ದೊರೆತದ್ದೇ ಅರ್ಧ ಸಾಧನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಮಹಾನುಭಾವರು ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಚಿಸಲಾರರು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಟ್ಯೂಶನ್‌ಗೂ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಟ್ಯೂಶನ್ ಕೊಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಟ್ಯೂಷನ್ ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಶಾಲೆಗೆ ಯಾವಾಗ?

ಇಂದಿನ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಐದೂವರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್.ಕೆ.ಜಿ., ಯು.ಕೆ.ಜಿ.ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಮೇಲೆ ಈ ವಯೋಮಿತಿ ಮೂರೂವರೆ ವರ್ಷಕ್ಕಿಳಿಯಿತು. ಈಗ ಪ್ರಿ ಎಲ್.ಕೆ.ಜಿ., ಪ್ಲೇ ಸ್ಕೂಲ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಏಕೈಕ ಮಗು

ತಂದೆ- ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಒಂದೇ ಮಗುವಿನ ಜನನವೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. "ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಮಕ್ಕಳತ್ತ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ವೆಚ್ಚವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಇಂದಿನ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರು ಒಂದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮಗುವೇ ಹೆತ್ತವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ, ಅನವಶ್ಯ ಕಾಳಜಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಮಮಕಾರದಿಂದ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು.

1. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ, ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಲೇಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯು ಅದರ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆಯಲಿ.
2. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನನ್ನೂ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬೇಡಿ.
3. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕೂಡಿಸಿದರೆ 'ಐದೂ' ಆಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ರುಚಿಸದಿರಬಹುದು.
4. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರದ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ವಿಷವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ

ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಷಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸದಿರದು. ಭವಿಷ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

● ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ

ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಾಹಾರದ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಮೊದಮೊದಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇರುವ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಕ ಅಗರಬತ್ತಿಗಳು, ಮ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಲಿಕ್ವಿಡ್‌ಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸಲಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೀಟನಿರೋಧಕ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ 'ಪೈರೆಥ್ರಿನ್' ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮೆಟಾಬೆಲೈಜ್ ಹಾಗೂ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ



ಇದರ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ 'ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್' ನಡೆದು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾವು, ಗುಳ್ಳೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ, ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳ ಹಾಗೆ ಏದುಸಿರು ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಂಭೀರ ವಿಷ ಬೆರಕೆಯ ಪ್ರಕರಣ ಬಹಿರಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸೀಸ ತನ್ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಶ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಕುಂಕುಮ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸೀಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೇ ನಡೆದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದರೆ 'ಕ್ರೊನಿಕ್' ಸೀಸದ ವಿಷ ಪತ್ತೆಯಾಗಬಹುದು.

3. ಹೊಳೆಯುವ ಬಣ್ಣ ಗ್ರಾಫೈಟ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀಸ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮೇಲಿನ ಪೇಂಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಸೀಸ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಡಿಯುವವರೂ 'ಕ್ರೊನಿಕ್ ಪೈಸನಿಂಗ್'ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

4. ಹಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ .....

ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಲೆ, ಇರುವೆಗಳು ಬಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಯಾವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಬಾರದು?

ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ವಾರ್ನಿಸು, ಸುಣ್ಣ ಲೇಪಿಸಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹುಳಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಸೀಸ ಕರಗಿ ವಿಷ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೀಲ್ ಹಾಗೂ ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

6. ಯಾವ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ?

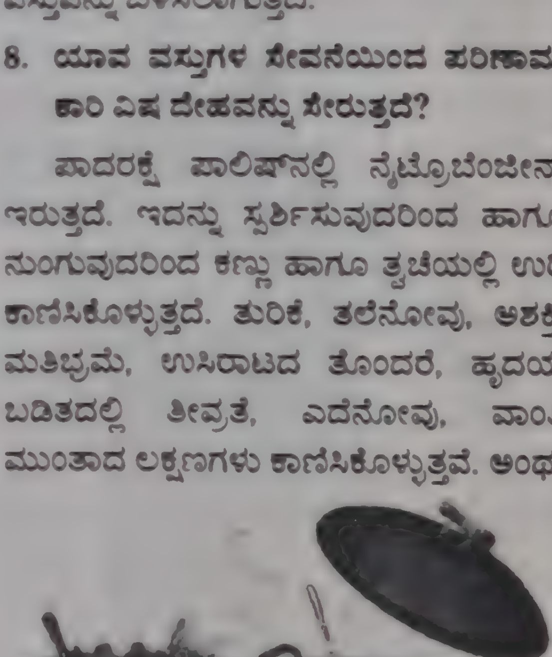
ಕೆಲವು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಕಿಲುಬು' ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕುದಿಸಬಾರದು. ತಾಮ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಬಾರದು.

7. 'ನೇಫ್ಥಲಿನ್' ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತು.

ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 'ನೆಫ್ಥಲಿನ್' ಎಂಬ ಬಿಳಿಯ ರವೆಯಂಥ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಭಯಂಕರ ವಿಷವಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತ, ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನೆಫ್ಥಲಿನ್ ಬದಲು ಕಡಿಮೆ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಷ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ?

ಪಾದರಕ್ಷೆ ಪಾಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೊಬೆಂಜೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಅಶಕ್ತಿ, ಮತಿಭ್ರಮೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ, ಎದೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥ





ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೋಮಾವಸ್ಥೆಗೆ ಶರಣಾಗಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪಾಲಿಷ್‌ನ್ನು ನುಂಗಿದ ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಪಾಲಿಷ್‌ನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ವಿಷ ನೇರವಾಗಿ ಯಕೃತ್ ಸೇರುತ್ತದೆ.

9. ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ?

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಬಣ್ಣ ಸೀಸ ಆಧಾರಿತ ಪೇಂಟ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾಗುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಸೀಸ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವಿಷಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ದಣಿವು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುವುದು, ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

10. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಬಲ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೂ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸೋಡಾ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವ ಸೋಡಾ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಭೋಜನ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಉರಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ಷಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳಿತು. 'ಮಿಲ್ಕ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಾ' ನೀಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

11. ಮುಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿ ಇರುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್‌ನ ಒಲೆ ಉರಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅನಿಲ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ?

ಗ್ಯಾಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಡದಿದ್ದರೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಂಥ ವಿಷಾನಿಲ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೇ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.



ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು?

- ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.
- 7 ರಿಂದ 9ರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಆರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪಜ್ಞಾನವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವಿಷಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಮಗಿದೆ. •

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ನೇರಳೆ



ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರಕೃತಿ, ವರ್ಷ ಋತುವಿನ ಆಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ತಂಪಿನ ನಿಧಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವ ವರ್ಷ ಋತು, ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ವರ್ಷ ಋತುವಿನ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ನೇರಳೆ, ಕೊಂಚ ಹುಳಿಯನ್ನೂ ಉಣಿಸಿ, ನಾಲಗೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನೇರಳೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹಣ್ಣು ಎಂದಷ್ಟೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಈಗ ಇದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ಒಂದು, ನಾಮ ಹಲವು

ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ನೇರಳೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಶುಕ ಪ್ರಿಯಾ, ಶ್ಯಾಮಲಾ, ಪ್ರಭೃತಿ, ಸುರಭಿ ಪತ್ರ, ರಾಜ ಫಲಾ, ನೀಲಫಲಾ, ಮಹಾಸ್ಕಂಧ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

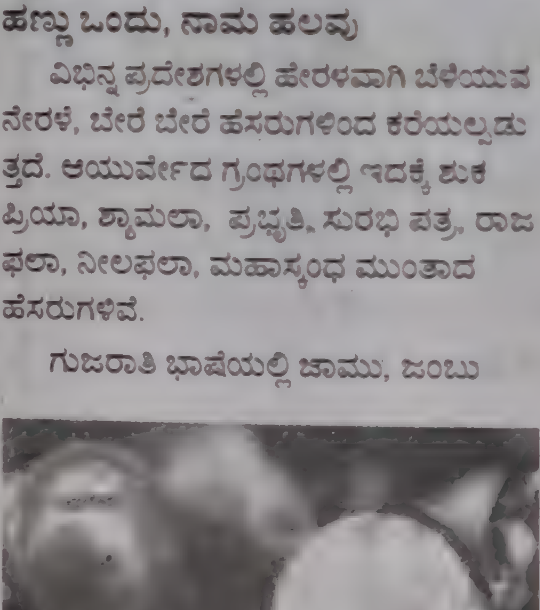
ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಮು, ಜಂಬು ಹಾಗೂ ಜಾಮುಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನೇರಳೆ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಮುನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪಜಾಮ, ಒರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಜಾಮುಕೊಲಿ ಅಥವಾ ಜಾಂಬಾವಾ, ಬಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿ ಜಾಮ್, ಜಾಮ್‌ಗಾಛ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ನೇರಲ ಹಣ್ಣು' ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು.

ನೇರಳೆ ಮಿರ್ಟೆಸಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣು. ಸೀಜೀಜಿಯಂ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳಿವೆ. ಲವಂಗ ಕೂಡ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಉತ್ತಮ ವನೌಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು, 'ಸೀಜೀಜಿಯಂ ಏರೊಮ್ಯಾಟಿಕಂ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅರಣ್ಯ ನೇರಳೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು, 'ಸೀಜೀಜಿಯಂ ಫ್ರುಟಿಕೋಸಂ' ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸಿಹಿ (ಗುಲಾಬಿ) ನೇರಳೆಯ ಹೆಸರು 'ಸೀಜೀಜಿಯಂ ಜಾಂಬೋಸ್'. ಗುಲಾಬಿ ನೇರಳೆಯ ಮರಗಳು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಹಲವೆಡೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಅರಣ್ಯ ನೇರಳೆಯ ಮರಗಳನ್ನು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ 1,600 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನೇರಳೆ ಮರಗಳನ್ನು ರಸ್ತೆಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹತ್ವ: ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರಳೆಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದರ ಸ್ವಾದ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತವನ್ನು ಜಂಬೂ ದ್ವೀಪ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. 'ಜಂಬೂ' ಎಂದರೆ ನೇರಳೆ. ಬಹುಶಃ ನೇರಳೆಯನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆ ಹೆಸರು ಬಂದಿರಬಹುದು.



ನೇರಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ರಾಜನಿಘಂಟು' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೇರಳೆಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ: "ನೇರಳೆಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ, ಕೊಂಚ ಕಹಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪಿತ್ತ, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವಿಕೆ, ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಕರುಳು ಬೇನೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಅತಿಸಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಉದರ ಶೂಲ ದೂರಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ."

ಮಹರ್ಷಿ ಸುಶ್ರುತ ಕೂಡ ನೇರಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ - "ನೇರಳೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ."

ಏನೇನಿದೆ ಇದರಲ್ಲಿ?

ನೇರಳೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಣ್ಣು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವನಸ್ಪತಿ ತಜ್ಞರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನೇರಳೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ 84 ಗ್ರಾಂ. ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಣಿಸಬಹುದು. ನೇರಳೆಯ 100 ಗ್ರಾಂ. ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ 14 ಗ್ರಾಂ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, 15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ 15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೂ ಲಾಭವಿದೆ.

ನೇರಳೆಯ 100 ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ 0.7 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ 0.3 ಗ್ರಾಂ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ರಸದಲ್ಲಿ 80 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರಿಬೊಫ್ಲೆವಿನ್ ಹಾಗೂ ನಿಯಾಸಿನ್‌ನಂಥ ಲಾಭಕಾರಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ!

ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಗಳು

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಶರಬತ್ತಿನಂಥ ಅನೇಕ ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥ, ಪೇಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಮದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ನೇರಳೆಯ ಗೊರಟುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯೌಷಧಿ. ಈ ಗೊರಟಿನಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಸಾರ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನೇರಳೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ 'ಮೌಥ್‌ವಾಶ್'ನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ

- ನೇರಳೆ ಹಾಗೂ ಮಾವಿನ ರಸವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ನೇರಳೆ, ಮಾವು ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಲೆಗಳ ತಲಾ 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ರಸವನ್ನು 50 ಗ್ರಾಂ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಾತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.
- ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ನೇರಳೆಯ ಗೊರಟ ಹಾಗೂ ಮಾವಿನ ಗೊರಟದ ತಿರುಳನ್ನು ಚೂರ್ಣವಾಗಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೇರಳೆ ಹಾಗೂ ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು - ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ನೇರಳೆ ಗೊರಟಿನ ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳಿದ್ದರೆ ಕರಗುತ್ತವೆ.
- ನೇರಳೆ ಎಲೆಯ ಐದು ಗ್ರಾಂ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆಯ ಐದು ಗ್ರಾಂ ರಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ವಿಜಯಸಾರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೆಲ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳು ನೇರಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನೇರಳೆಯ ಮೃದು ಎಲೆಗಳ 10 ಗ್ರಾಂ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನನಿತ್ಯ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಅತಿಸಾರವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ನೇರಳೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕುರು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ 30 ಗ್ರಾಂ ರಸದಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಗುಲಾಬಿ ರಸ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು.
- ನೇರಳೆಯ ಗೊರಟಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷದ ತೊಂದರೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತ್ರೀಯರು ನೇರಳೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ನೇರಳೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸ ಬಹುದು.

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೇಗ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಬದುಕುಗಳಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀರಸತೆ, ತಲೆನೋವು, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಯಸ್ಕರನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯುವಕರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಒತ್ತಡವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.



ಆಧುನಿಕ ಹಂತಕ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 30 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ದಿಂದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಶೇ.60ರಿಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿವೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸುಮಾರು 12.10 ಕೋಟಿ ಜನರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಯು ಸ್ಟ್ರೆಸ್. ಸಂಬಳ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಮನೆ ಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಾದಾಗ ಆಗುವಂಥ ಈ ಸಂತಸದ ಒತ್ತಡವೂ ಕೆಟ್ಟ ಒತ್ತಡಗಳಷ್ಟೇ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಬಾತ್ರಾಸ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಮುಖೇಶ್ ಬಾತ್ರಾ.

ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿ, ಅಕಾರಣ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದವರ ಸಾವು, ವಿಚ್ಛೇದನ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳು, ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ, ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆ, ರೂಪವಂತನಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮೊದಲಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ

> ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಾತ್ರಾಸ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಸಾಧನೆ ಗೈದಿದೆ.

✍ ಪ್ರಕಾಶ್

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನನ್ನು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಯೋಗವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೂದಲುದುರುವುದು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಆತಂಕ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಡಾ. ಬಾತ್ರಾ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಆದ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಬಾತ್ರಾ ಅವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದ ತೊಂದರೆಗಳ ಹಿಡುಗನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸವಾಲನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ಬಾತ್ರಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಿಂದೆ 20 ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಕೃಷಿಯಿದೆ.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಬೆಳೆದ ಬಾತ್ರಾ, 1974 ರಿಂದ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 1982ರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ, ಮುಂಬೈ, ಪೂನಾ, ನವದೆಹಲಿ, ವಡೋದರಾ, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಮಾರಿಷಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಕಾಲೇಜ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಹನಿಮೂನ್ ಕಾಲೇಜು ಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಸಿದ ಬಾತ್ರಾರವರು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಪನ್ಯಾಸಕ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರು. ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಎರಡೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಗಳಲ್ಲೂ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಈ ಗೌರವ ಪಡೆದ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಾತ್ರಾ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಾವು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಬಾತ್ರಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೈಬರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ಅಪರೂಪದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಇವರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50



ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ನಿಧಾನ ವಿಷ

ನಾವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಬೂಸ್ಟುಗಳು (ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು) ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅದು ಮಾನವ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರ ಸೇರಿದಾಗ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಸ್ಟಾಫಾಯಿಲೊಕೊಕಸ್, ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್, ಕ್ಲೊಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂನಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲೆವಿಸೆಪ್ಸ್, ಅಸ್ಪರ್ಜಿಲ್ಲಸ್‌ದಂತಹ ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳು.

1961ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಸ್ಪರ್ಜಿಲ್ಲಸ್ ಫ್ಲೆವಸ್ ಎಂಬ ಶಿಲೀಂದ್ರವನ್ನು ಕೋಳಿಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ತಾನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬೂಸ್ಟು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಬ್ರೆಡ್, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಶೇಂಗಾ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಜಾಮ್, ಹತ್ತಿಕಾಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಒಣಗಿದ ಅವರೆಕಾಯಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಬೂಸ್ಟು ಬೆಳೆದದ್ದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡರೂ ಸಹ, ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಬೂಷ್ಟು ಬೆಳೆದ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಈ ಬೂಸ್ಟು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವಿಷವಸ್ತು ಇಡೀ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು 36 ರಿಂದ 38 ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ 25° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಷವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಈ ವಿಷವಸ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

✍ ಡಾ.ಎಸ್.ರವಿಕುಮಾರ್, ರಾರಾವಿ

ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಹಾಲಿನ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು. ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಸು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಹಸುವಿನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಂತರ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅವು ನಾಶ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಗುಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ಶೇಂಗಾ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಗ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜಗಳ ಒಳಗಡೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗವು ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇಂತಹ ಕಾಳಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೃಹಿಣಿಯರು ನಿತ್ಯವೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೂಷ್ಟು ಬೆಳೆದದ್ದು ಕಂಡಾಗಲೂ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಬೂಷ್ಟು ಬೆಳೆದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಆದರೆ ಈ ಶೇಖರಣೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದೇ ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ- ಆಯಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

ಅಫ್ಲೋಟಾಕ್ಸಿನ್ ಒಂದು ನಿಧಾನ ವಿಷ. ಇದು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೂಷ್ಟು ಹಿಡಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ●

ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾತ್ರಾರವರ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜಾಗತಿಕ ಕಾರ್ಯಜಾಲ (ಗ್ಲೋಬಲ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್)ದ ಮೂಲ ಕವೂ ಡಾ॥ ಬಾತ್ರ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ತನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. www. Positive health clinic.Com ಎಂಬ ಸೈಬರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಮೂಲಕ ಸುಮಾರು 70 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನರಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರುಗಳೇ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳ ಸೌಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾತ್ರಾರವರು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಪ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹೋಮಿಯೋ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿವೆ 'ಲೈಟ್‌ಥೆರಪಿ' ಆಧಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ವಿಸ್ ಪೋಲರೈಜ್ಡ್ ರೈಸ್ (ಎಸ್.ಪಿ.ಆರ್) ನಂತಹ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇಲ್ಲಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯ.

ಡಾ॥ ಬಾತ್ರಾರವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯನ್ನೂ ಮರೆತಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾದ ಅನಾಥಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. 1991ರಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1992ರಲ್ಲಿ ಔಟ್‌ಸ್ಟಾಂಡಿಂಗ್ ಸಿಟಿಜನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು, 2000ನೇ ಇಸವಿಯ ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಶಿರೋಮಣಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ಕಾರ ನೀಡುವ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಗೋಲ್ಡ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಮಿಲೆನಿಯಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಇವರು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ●



ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಲುಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು

ವಾಣಿ

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ - ನಾವೇ ತಂದುಕೊಂಡ ಆಪತ್ತು. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವ ಮಗುವನ್ನೂ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆಗಾಗ ವಿಕೃತ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಿದ ವರದಿಗಳನ್ನೂ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಯಕೃತ್‌ನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅತಿಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಜನಾಂಗ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವವರಾರು?

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತರಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಕಳೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಉಜ್ಜುತ್ತ, ಕೆಮ್ಮುತ್ತ, ಬಿಕ್ಕುತ್ತ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡು ಅನೇಕ ಪಾಲಕರು ಅದು 'ದಣಿವು' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ 'ಫ್ರೆಶ್' ಆಗಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆ!

ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಅದು ಕೇವಲ 'ದಣಿವು' ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೂಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾರ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶಿರೀಶ(08) ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದ. ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ ನಿಸ್ತೇಜನಾಗಿದ್ದ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸತತವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದ, ಬಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದ, ಮುಖ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತ್ತು, ಕಂಗಳು ಹೊರಬಂದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಶಿರೀಶ ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದ. ಈಗ ಅವನು ಪೆನ್, ಪುಸ್ತಕ, ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಶಾಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಇನ್‌ಹೇಲರ್'ನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ!

ರಾಜ್ಯದ ರಾಜಧಾನಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿರೀಶನಂತೆ ಇಂದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಲೇಕ್‌ಸೈಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ



ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ 1979ರಲ್ಲಿ ಶೇ.9ರಷ್ಟಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ದರ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶೇ. 29ರಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಶೇ.47ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದರೆ, ಶೇ.10 ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೂಷಿತ ಹವೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಅಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. 1987ರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳ ಭಾಗ ಶೇ.7ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅದು 1999ರಲ್ಲಿ ಶೇ. 18ರಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 1990ರಲ್ಲಿದ್ದ ಅಸ್ತಮಾದ ದರ ಈಗ ಶೇ. 17ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ಥಮಾ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾರ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ಕೂಡ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿಕೃತ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸುವ ವರದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಲ್ಯ ಗಗನಕುಸುಮವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸುಮಾರು 300 ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆಹಾರ - ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳೇ ಬಲಿಪಶುಗಳು

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಗ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗ - ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಶರೀರ ತೂಕದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅವರು ಅಧಿಕ ಆಹಾರ, ನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕವೂ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೀಸ ಹಾಗೂ ಇತರ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಶೇ. 50 ಭಾಗವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಶೇ.10 ಆಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭೂತ

ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್‌ನ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ'ದ ವರದಿಯಂತೆ, ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದರ 1990ರಲ್ಲಿದ್ದ ದರಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.12ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ 20 ಜನಪ್ರಿಯ ರಸಾಯನಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಸಾಯನಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಶೇ.50ರಷ್ಟು ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೋಷಕ ಗುಣಗಳು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮೈದಾನ ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನೆಲದಿಂದ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಜಮಖಾನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್, ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಧಾಳಿ ಮಾಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನ ಕೀಟನಾಶಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಶರೀರದ ರೋಗ - ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಮಗು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಶಕಗಳ ನಂತರವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಕುಂಠಿತ

ಕೆಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಮೃದುವಾದ ಟೆಡ್ಡಿಬೇರ್‌ನ ಮೂಲಕವೂ ಇಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೃದು ಆಟಿಕೆ ಟೀಥರ್ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು ಪುರನ್ ಬಳಸಿದ ಪಾಲಿ ವಿನ್ಯೆಲ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ (ಪಿವಿಸಿ)ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಥೈಲಟ್ ವರ್ಗದ ರಸಾಯನವಿದ್ದು, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರುವ ಗ್ರೀನ್‌ಪೀಸ್ ಅಂತಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪಿವಿಸಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ 71 ಮೃದು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು (ಭಾರತದಿಂದ ಐದು) ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಥೈಲಟ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿವಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವ ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಿಕೆ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಹವೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೀಸ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಿಧಾನ ವಿಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯ ವಿಕಾಸ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ

ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೀಸವು ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ (ಐಕ್ಯೂ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣ 20 ಅಂಕಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಐ.ಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಕಗಳ ವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೇಲೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಸೀಸದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಪೇಂಟ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸೀಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನ ಮೂಲಕ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಸೀಸ, ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೀಸ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂಗೋಪಿ ಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸೀಸವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಹಾಗೂ ಪಾದರಸದಂಥ ಲೋಹಗಳು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಲೋಹಾಂಶಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಿಗರೇಟ್‌ನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನೀರೂ ಕಾರಣ

ಕಲ್ಮಷಯುಕ್ತ ನೀರು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಐದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಜನ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇವರಲ್ಲಿ 1/4ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ವಿವಿಧ ಜೀವಾಣುಗಳಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಾಗೂ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು, ತಮ್ಮನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಅಪಾಯ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಳಿದರೂ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆ - ಅತಿ ಭೇದಿ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, 33 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಕಾರೀ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳು ಜರುಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೂ, ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪೋಲಿಯೊ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ 'ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ' ಮಾತ್ರ ಘೋಷಣೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ದೇಶಕ್ಕೆ ಸದೃಢ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪೀಳಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಎಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಲೇಬೇಕು. •

ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನವೀನ ಪದ್ಧತಿ

★ ಸಿ.ಪಿ.ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ್

ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಬಾಧೆ ಸಹಿಸಲಾಗದ್ದು. ಬಹಳ ಜನ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಔಷಧಿಗಳೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವ ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶೇ.10 ಮಂದಿ ಈ ಬಾಧೆಗೊಳಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ನೋವಿಗೆ ತಾವು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಾದೆಪಡುತ್ತಿರುವವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ನೋವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕುತ್ತಿಗೆಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.90 ಮಂದಿ ತಮಗೆ ನೋವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವರು. ಕೆಲವರಂತೂ ತಮಗೆ ನೋವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವರು.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನರಗಳಿಂದ...

ತೀವ್ರತರವಾದ ಈ ತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೇನ್)ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದು. ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಗಳು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಓಹಿಯೋ ಕ್ಲೀವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಜೀಬಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಡಾ. ಬಹಾಮಾದ್‌ಗುಯರಾನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

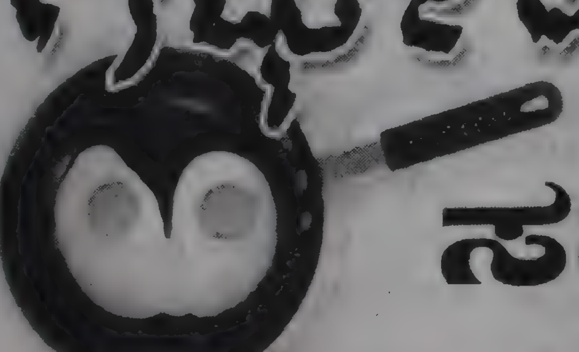
ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಡಾ. ಗುರಾಯಿನ್ ಅವರು ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಿದರು. ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ 314 ಜನರನ್ನು ಡಾ. ಗುರಾಯಿನ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ 39 ಜನ ಸಾಧಾರಣ ನೋವಿದೆ ಎಂದೂ, 31 ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ಹದಿನೇಳು ಬಾರಿ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುವ 100 ಜನರನ್ನು ಡಾ.ಗುರಾಯಿನ್ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದರು. ತಲೆಯ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಬಂದಂತೆ ಅವರು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯದ ಭಾಗ, ಹಣೆ, ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ನೀಡಿದರು. ಪ್ರತಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಿದ ನಂತರವೂ ನೋವು ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಇನ್ನೂ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಎಂದು ತಿಳಿದರು.

ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಮೂಳೆ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವರು. ಬೊಟಾಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಬಹಳ ಜನರು ತಾವೀಗ ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿ ಫಲಿತಾಂಶ ವನ್ನು ತಾವು ಪಡೆದಿರುವುದಾಗಿ ಡಾ.ಗುರಾಯಿನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಧೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ನಿವಾರಣೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿವೆ ಎಂದು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಆಕ್ಷನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಆಂಡ್ರ್ಯೂ ಡೋಸನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಈ ಸಂಗತಿ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. •

ನೈತಿಕತೆಗೆ 'ಗರ್ಭಪಾತ'ದ ಸವಾಲು!



'ವಿವಾಹ' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಪ್ಪಂದವಾಗಿತ್ತು. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ನೀಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯಾಗಿತ್ತು. ವಂಶೋದ್ಧಾರದ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು ವಿವಾಹದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡುವುದು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಷ್ಟ-ಕೋಟಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಾಯ್ತನದ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಭಾರತೀಯ ನಾರಿ!

ಆಡಿ ಬಾ ನನ ಕಂದ
ಅಂಗಾಲ ತೊಳದೇನ
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿಳಿನೀರು ತಕ್ಕೊಂಡು
ಬಂಗಾರದ ಮೋರೆ ತೊಳದೇನ ॥

ಕೂಸು ಇದ್ದ ಮನಿಗೆ
ಬೀಸಣಿಕೆ ಯಾತಕ
ಕೂಸು ಕಂದಯ್ಯ ಒಳಹೊರಗ।
ಆಡಿದರ ಬೀಸಣಿಕೆ ಗಾಳಿ ಸುಳಿದಾವ॥

ಈ ಎರಡು ಜಾನಪದ ಗೀತೆಗಳೇ ಸಾಕು- ಮಾತೃ ಹೃದಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು!

ಆದರೆ... ಇಂದಿನ ಬಹುತೇಕ ವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಬೇಗ ತಾಯ್ತನ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ! ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಗಳು ತಾಯಿಯಾಗಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ!!

ಮುಂಬೈ ನಗರವೊಂದನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗಮನಿಸಿದರೆ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಶೇ.90 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಲೆ ಪಾರ್ಲೆಯ ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕವಿತಾ (ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ) ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದು, ಮನೆಯವರು ಮಗುವಿನ ದಾರಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕವಿತಾ ಈಗ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾಳೆ. "ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಮಕ್ಕಳ ಗೊಡವೆಯೇ ಬೇಡ. ನಮಗಿನ್ನೂ ನಿಶ್ಚಿತ ನೆಲೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಘರ್ಷ ನಡೆಸಬೇಕಿದೆ. ಇಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧಳಿಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಕವಿತಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಪತಿಯ ಬೆಂಬಲವೂ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕವಿತಾಗೆ ತಾಯ್ತನದ ಸುಖ 'ಸಮಸ್ಯೆ'ಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ!

ಅನೇಕ ವಿವಾಹಿತರು ತಮಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ॥ ನೂಪುರ ಶರ್ಮಾ ಹೇಳುವಂತೆ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಹಂಬಲದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು 15 ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅವಿವಾಹಿತೆಯರೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ!

ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತ ಕಿಶೋರಿಯರು ಹಾಗೂ ಯುವತಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ! ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪವಯಿ ಹಾಗೂ ಅವಿವಾಹಿತೆಯರ ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಮಾಣ 1000ಕ್ಕೆ 40 ಇದ್ದರೆ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ 100 ಹಾಗೂ ರೊಮಾನಿಯಾದಲ್ಲಿ 120 ಇದೆ. ಬಲ್ಗೇರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅವಿವಾಹಿತೆಯರು (1000ಕ್ಕೆ 200) ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ 1998ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ 12,000 ಅಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ 1728 ಅವಿವಾಹಿತ ಅಲ್ಪವಯಿ ಹಾಗೂ ಯುವತಿಯರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಎರಡನೆಯ - ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ತೆಗೆಸಿದ್ದರು!

'ಇಂಡಿಯಸ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಯುಥ್' ವತಿಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಮುಂಬೈ, ಅಹ್ಮದಾಬಾದ್ ಹಾಗೂ ದೆಹಲಿ ನಗರಗಳ 1,500 ಕಾಲೇಜ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಶೇ. 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರು

ಕಳೆದೊಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ವಿವಾಹಿತೆಯರು ಆರ್ಥಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅವಿವಾಹಿತೆಯರು ಸಮಾಜ, ನೈತಿಕತೆಗೆ ಹೆದರಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಅಣಕಿಸುತ್ತಿವೆಯೆ ?

'ತಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭ'ವನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರತಿ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತೆಯರಿದ್ದಾರೆಂದು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಲಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ. ಸಿ.ಎಲ್. ಬಂಬೋಲಿ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆ, ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಫ್ಯಾಶನ್ ಪ್ರೀತಿ, ಪಾರ್ಟಿ, ಡೇಟಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

'ಇಂಡಿಯನ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಯುಥ್'ನ ಪ್ರಕಾರ ದೆಹಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಬೈಗಳಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಾಧನ - ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಪ್ರಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸಲಿದೆ. 80ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ತೆಗೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಿಶೋರಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ ನೂರರ ಅಂಕಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ 2000ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಂಬೈ ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ 25,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಿಶೋರಿಯರು ಗರ್ಭಪಾತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ!

ಮುಂಬೈನ ಜೋಗೇಶ್ವರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 10-15 ಯುವತಿಯರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ಗೈನಾಕಾಲಿಸ್ಟ್ ಡಾ। ಪರಿಸಾ ಗಾಂಧಿ ಹೇಳುವಂತೆ, "ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿ 15 ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಐದು ಜನ ಇನ್ನೂ ಬಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಿಶೋರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಇಂಥ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 'ತಾನು ವಿವಾಹಿತೆ' ಎಂದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಹಾವ-ಭಾವ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ಅವಳು 'ಅವಿವಾಹಿತೆ' ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ."

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರ 2001ರ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂಬೈ ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ 80,000 ಗರ್ಭಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ 55,000 ಹಾಗೂ ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ 60,000 ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆ 85,000 ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ವರ್ಷ ಕಿಶೋರಿಯರ ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮುಂಬೈಗಿಂತ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂತದ ಅಲಭ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಣ್ಣ ಮನೆ, ಜೀವನದ ವ್ಯಸ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಕಾಶಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಕಿಶೋರಿಯರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವ ಅನುಪಾತ ದೆಹಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ! ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯೆಯರು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ - ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಡಾ. ಐ.ಎಸ್. ಗಿಲಾಡಾ.

ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 50 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಮುಂಬೈ ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ 52 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ 20 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಾರಣ?

ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಇಂದು ನಗರಗಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆಯೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರಗಳ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಸಮಯದ ಅಭಾವವಿರುವುದು ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಅಶ್ಲೀಲ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು, ವಿಡಿಯೊ, ಲೈವ್ ಶೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಕಿಶೋರ - ಕಿಶೋರಿಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅದಮ್ಯ ಭಾವನೆಗಳ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೂರದರ್ಶನದ ಕೆಲವು ಖಾಸಗೀ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವೈಭವೀಕರಣದ ದೃಶ್ಯಗಳೂ ಕಿಶೋರ - ಕಿಶೋರಿಯರನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನಲ್ಲದೇ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಜಾಲಗಳು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಯಾವುದೇ ನೌಕರಿಗೆ ಹೋಗದ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ, ಶ್ರೀಮಂತ ಪರಿವಾರಗಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅನ್ಯ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ (ಪತಿ ದೂರ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ವಿಧವೆಯರು, ಅವಿವಾಹಿತ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರು, ವಿಚ್ಛೇದಿತೆಯರು) ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಅನಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸರಕಾರದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ 408 ಅಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಲ್ಲಿಗೊಂದರಂತೆ ಹಾಗೂ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಾದರೂ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೇ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ 352 ಅಧಿಕೃತ ಗರ್ಭಪಾತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿದ್ದು, ಅನಧಿಕೃತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯ

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಧನಗಳ ಪ್ರಚಾರ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ 'ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆ' ಯಾಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತೆ - ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಕರು ಅಥವಾ ಅವಿವಾಹಿತೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಡಾ. ಕೋಮಲ್ ವರ್ಮಾ ಹೇಳುವಂತೆ ನೈತಿಕತೆಯ ಬೋಧನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ. ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ನಿಷೇಧದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವ್ಯಾಪಕ ಚಿಂತನ - ಮಂಥನ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ●

ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ

ನೀವು ಲೇಖಕರೇ? ಪ್ರಕಾಶಕರೇ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡು ಪ್ರತಿಯನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ನಾವು ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಕುರಿತಾಗಿ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಚುರಗೊಳಿಸುವತ್ತ ನಮ್ಮದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಕೈಜೋಡಿಸುತ್ತೀರಿ ತಾನೇ? ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ -

ಸಂಪಾದಕರು
ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ ವಿಭಾಗ
ಜೀವನಾಡಿ
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಕಿಸೆಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ

ಡಾ. ಸತ್ಯಚಿನ್ನಪ್ಪ

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ರೀತಿ-ರಿವಾಜುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ರೋಗ ಪತ್ತೆ ವಿಧಾನಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಪ್ರಗತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದೊದಗಬಹುದಾದ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಕಿಸೆಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ' ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ, ಸರಳ ಮಾಹಿತಿ. ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನೆಂದರೆ, ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎರಡು ಸತ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮಹೇಶನು ಧಾರವಾಡದಿಂದ 20 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದೂರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಪತ್ನಿ ಶೀಲಾ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲೇ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಅವರಿಗೊಬ್ಬ ಮಗ. ಅಂದು ಮಂಗಳವಾರ. ಶಾಲೆ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಶೀಲ, ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಧಾರವಾಡದಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುವ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಳು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಪತಿಯ ಬಳಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕೀಯಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ತಾನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆಂದುಕೊಂಡಳು. ಇಂದಿನ ನಾಗರೀಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಜೊತೆಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವಂತೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ.

ಅಂದು ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಹೇಶ ತನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದ. ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಜನ ಜಮಾಯಿಸಿದರು. ಅವನುಟ್ಟಿದ್ದ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪು ನೋಡಿ ಆತ ಕುಡುಕನಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದರು. ಆದರೆ ಆತನ ವಿಳಾಸವೇನೆಂದರಿಯದೇ ಅಸಹಾಯಕರಾದರು. ಆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇಂಜನೀಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸುಂದರನಿದ್ದ. ಅವನು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಹೇಶ ತನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾನವೀಯತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹೇಶನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದ ಮತ್ತು ಆತನ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಲಘು ಹೃದಯಾಘಾತದ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಖರ್ಚು-ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಿದ. ಮಹೇಶನ ಮನೆಯವರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಅವರು ಬರಲು ಮೂರನೇ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಹೇಶ ಅದೃಷ್ಟವಂತ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಕ್ಕು ಬದುಕುಳಿದ. ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯಿರುವ ಸುಂದರರು ಸಿಕ್ಕಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣ. ದೀಪಾವಳಿಯ ಮುನ್ನಾದಿನ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಜನಜಂಗುಳಿ. ಹಬ್ಬಕ್ಕೆಂದು ಮನೆಗೆ ಹೊರಟ ಜನಸಾಗರ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2-30ಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಇಂಟರ್‌ಸಿಟಿಗೆ ಟಿಕೆಟ್ ಪಡೆಯುವ ತರಾತುರಿ ನಮ್ಮದು. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರೊಬ್ಬರು ದಿಢೀರನೆ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದರು. ಒಂದು ಅಪಸ್ಮಾರದ ಕ್ರಿಯೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ 18 ವರ್ಷದ ಮಗ, ಆತಂಕದಿಂದ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಪೋಲೀಸರನ್ನು ಕರೆದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟೆವು.

ಎರಡು ಘಟನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಹೊಳೆದಿದ್ದು ಇಷ್ಟು. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ನಾವು ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ, ಅದು ದೂರ ಪ್ರಯಾಣವೇ ಇರಲಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೇ ಇರಲಿ, ಕೊನೆಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡಲೇ ಇರಲಿ, ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ, ಗಂಡಸಾಗಲಿ, ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ ನಮ್ಮ ಕಿಸೆ ಅಥವಾ ಕೈ ಚೀಲದಲ್ಲಿರಲಿ. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ನಮೂದಿಸುವ ಪುಸ್ತಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ ಬರೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು.

1. ಹೆಸರು ....
2. ಉದ್ಯೋಗ ....
3. ವಿಳಾಸ :

   ಮನೆ : ....

   ಆಫೀಸ್ : ....

   ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ವಿಳಾಸ ....
4. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ :

   ಸ್ವಂತದ್ದು : ....

   ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳದ್ದು : ....
5. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ....
6. ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ ಅದರ ವಿವರ

   ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ....

   ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ....

   ಅಪಸ್ಮಾರ ....

   ಅಲರ್ಜಿ (ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ) ....
6. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದ ವಿವರ ....

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಂತೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಬೇಡ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ. 'ಸಂಸಾರ ಗುಟ್ಟು - ವ್ಯಾಧಿ ರಟ್ಟು' ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನಸಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಿಸೆಯಲ್ಲೊಂದು ಕೈಪಿಡಿಯಿಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ●

'ನರಕ ದರ್ಶನ'ಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ

ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳದ್ದೇ ಭರಾಟೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವು ಸಫಲವಾಗುತ್ತಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೇಗೂ ಇರಲಿ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮನೋಬಾವನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರೂ. ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೆಲವು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳು ಸಾವಿರಾರು ರೂ. ವಸೂಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಎನ್ನುತ್ತ ಹಣ ಸುಲಿಯುತ್ತಿವೆ.

ಇಂಥ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮಗೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇತರ ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಜೀವನಾಡಿ' ನಿಮಗೊಂದು 'ನರಕ ದರ್ಶನ' ಎನ್ನುವ ವೇದಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ತಾನೇ? ಹಾಗಾದರೆ ತಡವೇಕೆ? ಈಗಲೇ ಕಾಗದ, ಪೆನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಲೇಖನವು ಕೈ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಪುಟಗಳಾಗುವಷ್ಟಿರಲಿ. ಲೇಖನದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಇರಲಿ. ★



ಬೊಜ್ಜು
ದೇಹಕ್ಕೆ ಭಾರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾರ

✍ ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಇಂದಿನ ಬಹುತೇಕರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ 'ಬೊಜ್ಜು'. ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವ ಈ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಭೋಜನ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು? ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತವೆ? ಲೇಖನ ಓದಿ...

ಶೀಗೇಹಳ್ಳಿಯ ಶಿವರಾಮುಗೆ ಇನ್ನೂ 20ರ ಹರೆಯ. ಬೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಮುದ್ದೆಯಂಥ ಮೈಬಣ್ಣ. ಸುರದ್ರೂಪಿ ಯುವಕ. ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖ. ಉತ್ತಮ ನಡತೆ.

ಆದರೂ ಆತ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬೀಳಲಾರ. ಕಾರಣ, ನಾಚಿಕೆ. ಅವನ ದೇಹದ ಆಕಾರವೇ ಆತನನ್ನು ನಾಚಿಕೆಯ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದೆ. ಆತನದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಹಾಗೆಂದು ಖಂಡಿತಾ ಸರ್ವಾಂಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿಸುವ ಹೊಟ್ಟೆ. ಕಿರಿದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು, ದೇಹವಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು. ಮುಖ ಮಾತ್ರ ಗುಂಡಗೆ. ಮುಖವೇಕೆ, ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಗುಂಡಗೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖವಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾನವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರೆತೀತು?

ಶಿವರಾಮುನ ಈ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ತುಂಬಿರುವ ಬೊಜ್ಜು. ಎಷ್ಟೇ ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಕರಗಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಶಿವರಾಮು ಒಬ್ಬನ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಚಿಕೆ. ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಹೇಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಬೊಜ್ಜಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಚೈತನ್ಯ ಬೇಕೇಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಮೇದಸ್ಸು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ



ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ, ಚಯಾಪಚಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಚೈತನ್ಯ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಚಯಾಪಚಯ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಅಗತ್ಯ.

ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೇಹ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಾಂಶ ಮೇದಸ್ಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಲೋಳೆಪೊರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾವರಣಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಈ ರೀತಿಯ ಮೇದಸ್ಸು ಶೇಖರವಾದಾಗಲೇ.

ಹಾಗೆಂದು ಬೊಜ್ಜು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಆಲಸ್ಯವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊರಗೆಡಹಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಯಿಲೆ ಕೇವಲ ತಿಂಡಿ, ಜೀವನಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಂಶವೆನ್ನಲಾಗದು. ಜೀನ್‌ಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಸದಾಫ್ ಫರೂಖಿ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 50-70 ಜೀನ್‌ಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಜೀನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಲೆಪ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸದಾಫ್.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿರುವುದನ್ನು ನೀವು

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಕಾರದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಈಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಬಂದಿದೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲ ಯಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಬೊಜ್ಜುಧಾರಿಯು ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ನಿಂತರೆ ಸಾಕು. ಆತನ ದೇಹದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ಯಂತ್ರವು ಚಿತ್ರಸಮೇತ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ನೂತನ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತದ ಎಂಟು ಉಂಗುರಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗದೇ ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ರೇಡಿಯೋ ಅಲೆಗಳು ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲ ಬೆರಳ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಲೇಸರ್ ಸಲಾಕೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯಂತ್ರವು ಪ್ರತಿ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ, ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು, ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯಂತ್ರದ ಸಂಶೋಧಕ ಹೆನ್ರಿ ಟ್ಯಾಪ್. ಇದು ಇನ್ನೂ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಭಾವ

ಬೊಜ್ಜು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. 40 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲಂತೂ ಅದು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಮೊದಲಾದವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜು ದೇಹ ಹೊತ್ತವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಉನ್ಮಾದ, ನರಶೂಲೆ ಮೊದಲಾದ ಮಿದುಳು ಸಂಬಂಧಿ





ರೋಗಗಳು, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಉರಿಯೂತ, ಯಕೃತ್, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಬಾಲದ ಉರಿಯೂತ, ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಬೊಜ್ಜು ಶರೀರಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹೇಳುವುದು- 'ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರಿಗೆ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ'.

ಬೊಜ್ಜು ಕೇವಲ ವಯಸ್ಕರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ; ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ಉದ್ವೇಗ, ಆಶಾಭಂಗ, ಅನಾದರಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಸರ ಪಡಬಹುದು. ಆಗ ಅವರು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೊರತೆಗಳನ್ನೂ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.



ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಆತನ ತೂಕವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ, ಮೂಳೆ ರಚನೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 20-30 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತೂಕವು ನಿಗದಿತ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಅದೇ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಸಾಧಾರಣ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಆತನಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹಾಗೆಂದು ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಯುವಕರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ತೂಕ ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸುಸ್ತು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ತೂಕ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ 20 ಕೆ.ಜಿ. ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಅವನು ಓಡಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ 20 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಭಾರ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಓಡಾಡಿದಂತೆಯೇ. ಅಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯ್ಯವರು ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದರೂ ಏದುರಿಸು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದರೂ ಅವರು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಬಹು ದೂರ.

ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದಡೂತಿ ದೇಹ ಹೊತ್ತಿರುವವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗವಾದ ಮೋತಿಬಿಂದುವೂ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬ್ರಿಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ಆ್ಯಂಡ್ ವುಮನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಮಂದತನ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಮೋತಿಬಿಂದು. ಇದೇ ಮುಂದುವರಿದು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. 5.5 ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿರುವವರ ದೇಹ ತೂಕ 100 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ 'ಮೋತಿಬಿಂದು' ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಶೇ.88ರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ದೇಹ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಅಂಧತ್ವದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಒಳಗೆ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ದೇಹ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ದೇಹವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ "ಆಹಾ, ಅಡುಗೆ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಹೋಯ್ತು" ಎಂದು ನೀವು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ

ಹೇಳಿರುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? ಅದು ಸತ್ಯ. ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ ಯೂ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆಯು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚಿಕಾಗೋದ 'ಸ್ಮೆಲ್ ಅಂಡ್ ಟೇಸ್ಟ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎಲಾನ್ ಹಿರ್ಷ್ ಅವರು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು 3193 ಜನರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.84 ಜನ ದಡೂತಿ ದೇಹಿಗಳೇ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಹಸಿವಾದಾಗ ಹಸಿರು ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು. ಅಚ್ಚರಿ ಎಂಬಂತೆ ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲ ಹಸಿವಿನ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡಿದ್ದರು! ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಶೇ.2.1ರಷ್ಟು ದೇಹತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು!

ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಮೆದುಳೂ ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೋ ಅದರ ವಾಸನೆ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಹಿರ್ಷ್. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಹೆಚ್ಚು ವಾಸನೆ ಹೀರುವ ಮೂಲಕ ನೀವೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಇನ್ನು ಈ ಬೊಜ್ಜು ತೆಗೆಯುವ ಸಂಬಂಧ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗಳೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಭಾರಿಗಾತ್ರದ ಸ್ತನ, ಪುರುಷರ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿ ಒಳಗಡೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ರೂಪ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಉದರದಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಹೊಟ್ಟೆ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕವೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳದೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಒಡಲಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾರವು. ಆಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದೇ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಛೇದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತೆಗೆದು ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲಬದಿಯ ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರು ಬಿಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬು, ರೆಪ್ಪೆ, ಕೆನ್ನೆಗಳು, ತುಟಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾನೂಲಾ ಎನ್ನುವ ನಳಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ರೋಗಿಯ ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ತೂರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹೀರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾನುಲಾ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರದಿಂದ ತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲೇ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೊಣಕೈ ಅಥವಾ ತೋಳುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಈಗ ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನೇ ಅದು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ಆಕಾರ ನಮಗಿಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗುಲುವ ವೆಚ್ಚವೂ ಅಧಿಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ವಿಚಾರಿಸಿ ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏನೇ ಆದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಅಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ಸೂತ್ರ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಅನ್ವಯ. ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಏನೇನೋ ಹಾಳು ಮೂಳು ತಿಂದು, ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೆ ತಿಂದಿದ್ದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯದ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿ ಬಾಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ? ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಸಿ. ●

ಮಾನವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹ ತೂಕ

ತೂಕ - ಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (ಬಟ್ಟೆ ಹೊರತಾಗಿ)

ಎತ್ತರ (ಚಪ್ಪಲಿ ಹೊರತಾಗಿ)	19 - 34 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು	34 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು
5' 0"	97-128	108-138
5' 1"	101-132	111-143
5' 2"	104-137	115-148
5' 3"	107-141	119-152
5' 4"	111-146	122-157
5' 5"	114-150	126-162
5' 6"	118-155	130-167
5' 7"	121-160	134-172
5' 8"	125-164	138-178
5' 9"	129-169	142-183
5' 10"	132-174	146-188
5' 11"	136-179	151-194
6' 0"	140-184	155-199
6' 1"	144-189	159-205
6' 2"	148-195	164-210
6' 3"	152-200	168-216



ಮಾರಕ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ

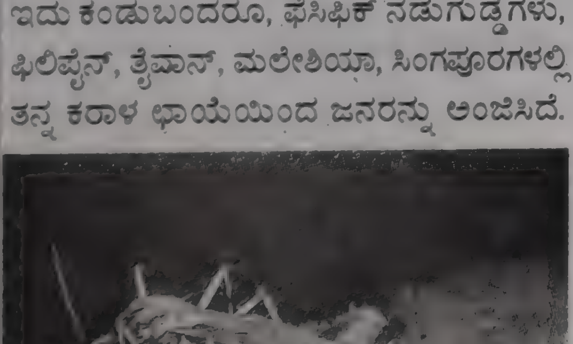
✍ ಡಾ. ಕರವೀರ ಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

> ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಕಳೆದ ಎರಡೂವರೆ ದಶಕಗಳಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೇ ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ 'ಯುದ್ಧ ಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ'ದ ಧೋರಣೆಯಿಂದಾಗಿ, ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸುದ್ದಿಯಾದಾಗ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಹೊಸತೇನಲ್ಲ. ಈ ಮನೋಭಾವದ ಲಾಭವನ್ನು ಮೆದುಳುಜ್ವರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಚಳ್ಳೇಹಣ್ಣು ತಿನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

"ಎರ್ಡೆರ್ಡ್ ದಿನ ಜ್ವರಾ ಬಂದವು. ನೆಗಡಿ ಜಡ್ಡಂತ ಸಡ್ಲ ಬಿಟ್ಟೆ. ಮಾರನೇ ದಿನ ಜ್ವರಾ ಅಂದ್ರ ಅಂಥಾ ಇಂಥಾ ಜ್ವರಾ ಅಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಮ್ಯಾಗ ಅಳ್ಳಾ ಸಿಡಿಯುವಷ್ಟು. ತಲಿ ಚಿಟಿ ಚಿಟಿ ಅನ್ನತ್ತಂತ ಹಣಿ ಹಣಿ ಬಡಕೊಂತಿದ್ದಾ. ಒಂದೆರ್ಡ ಸೂಜಿನೂ ಮಾಡ್ಸಿದ್ವಿ, ಏಟೇಟೂ ಕಡಿಮಿ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತ ಮುಂಜ್ಯಾನಿಂದ 'ವಾ' ಅಂದ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚವಲ್ಲು. ತೇಲಗಣ್ಣ ಹಾಕ್ಕೊಂಡ ಜೀವಾ ಉಳಿಸ್ರಿ" ಎಂದು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಗನನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದ ಕೆಂಚ ಹಲುಬುತ್ತಾನೆ.

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತದೆ. ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ದೀರ್ಘ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವರದಿಗಳನ್ನು ಒರೆಗಚ್ಚಿ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದಾಗ ಸಿಕ್ಕ ಉತ್ತರ - ಮೆದುಳು ಜ್ವರ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡಿಸುವ ರೋಗವಾದರೂ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ತತ್ತರಿಸಿ ಅಸುನೀಗಿದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಫೆಸಿಫಿಕ್ ನಡುಗುಡ್ಡೆಗಳು, ಫಿಲಿಪೈನ್, ತೈವಾನ್, ಮಲೇಶಿಯಾ, ಸಿಂಗಪೂರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರಾಳ ಛಾಯೆಯಿಂದ ಜನರನ್ನು ಅಂಜಿಸಿದೆ.



ರೋಗವಾಹಕ ಸೊಳ್ಳೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಗಾಗ ಗೋಚರಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆಆಡುತ್ತಲೆಇದೆ. ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಉಷ್ಣ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಪಿಡುಗು ರೂಪ, ಸ್ಥಳಜನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಗೋಚರಿಸುವುದು. ಪಿಡುಗು ರೂಪದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಸಿಕೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು (Serological Survey) ರೋಗ ಹೊರಗೆಡವದ (Sub-clinical) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇರುವುದು, ರೋಗಿಗಳು ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಸಾದರಪಡಿಸಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸ

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಈ ರೋಗ 1871ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. 1935ರಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿತು. ಸಾವು ನೋವುಗಳ ವಿರಾಟ ದರ್ಶನವಾಯಿತು. ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಪೂರ್ವ ಏಶಿಯಾದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿತು. ರಶಿಯಾ, ಕೊರಿಯಾ, ಬರ್ಮಾ, ಮಲೇಶಿಯಾಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿತು. ಜನರನ್ನು ತತ್ತರಿಸಿತು. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಭಾರತದ ಗಡಿ ದಾಟಿತು. ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತು ಗುಡುಗು ಹಾಕತೊಡಗಿತು. ಗಂಡೆದೆಯ ಗುಂಡಿಗೆಗಳಲ್ಲೂ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ವೆಲ್ಲೂರಿನಲ್ಲಿ 1935ರಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಮೊದಲು ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹಾವಳಿಯ ಹರವು ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ಗೋವಾ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ, ಅಸ್ಸಾಂ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಿತು.

ಜಪಾನಿನ ಕೊಕ್ಕರೆ ಜಾತಿಯ ಹಲವು ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿದವು. ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಪಡೆದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿದವು. ಜಪಾನಿನ ಈ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಭಾರತಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಬಂದಾಗ ಮೆದುಳು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದವು.

ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿದ ಹಂದಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ವೈರಸ್‌ಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇಂದಿನ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಜನರಿಗೆ ನೀಡಿದವು.

ರೋಗದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್ ಮೇಲಿಂದ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಸೇಂಟ್ ಲೂಯಿಸ್ ಮೆದುಳುಜ್ವರ
2. ಪೂರ್ವ ತಟ್ಟಿನ ಮೆದುಳುಜ್ವರ
3. ಪಶ್ಚಿಮ ತಟ್ಟಿನ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ
4. ಕ್ಯಾಲಿಪೋರ್ನಿಯಾ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ
5. ಜಪಾನಿನ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ 'ಜಪನೀಜ ಬಿ ಎನ್‌ಕೆಫೆಲೈಜಿಸ್ ವೈರಸ್' ದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಳ್ಳಾರಿಗೆ ಬಂದ ಈ ಭೂತ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟಿತು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕವರನ್ನು ಕಾಡಿಸಿ ಪೀಡಿಸಿ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯಿತು. ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ಅದಕ್ಕೂ ತಗುಲಿರಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗೂ ಧಾವಿಸಿತು. ಕೊಪ್ಪಳಕ್ಕೂ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿತು. ಕೋಲಾರದಲ್ಲೂ ಕೂಗಿತು. ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಟಕ್ಕಿಳಿಯಿತು. ಈ ವರ್ಷ ಈಗಾಗಲೇ 310 ಜನರಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ, 52 ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಎಳೆದಿರುವ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಭೂತದ ಚೇಷ್ಟೆ ಇನ್ನೂ ತಗ್ಗಿಲ್ಲ.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. 'ಮೆದುಳು ಜ್ವರ' ವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 'ತುರ್ತಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕಾದ ರೋಗ' ಎಂದು ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಜಂಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದು ಹೊಸ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಶಾಪವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಸಾವು-ನೋವುಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಭೀಕರ ಭಯಾನಕ ಚಿತ್ರ ದೇಶದ ಮುಂದಿದೆ. ಈ ಜ್ವರದ ತಾಪಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಹಸುಳೆಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿವೆ. ಬದುಕಿ ಉಳಿದವು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯ ಬಳುವಳಿ ಪಡೆದಿವೆ.

ರೋಗವಾಹಕ

ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ವಿಷ್ಣುಯಿ ಟ್ರೈಟ್ ನಿಯೊರಿಂಕಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲಿ ತತ್ತಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮರಿಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪೆಗಳು ತಿಂದು ತೇಗುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಮತೋಲನವು ಕಪ್ಪೆಕಾಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಕಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರ ಮೂಲಕ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪೆಯ ಕಾಲುಗಳ ಅಧಿಕ ನಿರ್ಯಾತವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಲೋಕಸಭೆಯಲ್ಲಿ 1987ರ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ [illegible] ಅವರು ಸಚಿವರು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಸೂಚನೆ ಮಂಡಿಸಿದ್ದು [illegible]. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ [illegible]ದಲ್ಲಿ



ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮಗು

ಕಪ್ಪೆಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಸರಕಾರ "ಕಪ್ಪೆ ಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪೆ ಬದುಕಿರಲಾರದು" ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ, ಕಪ್ಪೆಗಳ ಉಳಿವಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಹಕಾರ ಕೋರಿತು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೂ ಇಂದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಂದಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಾದರೂ ಎತ್ತು, ಎಮ್ಮೆ, ದನ, ಕರುಗಳನ್ನು, ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಹಂದಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ.

ರೋಗವಾಹಕ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ವಿಷವಸ್ತು (Toxin) ಗಳಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡ ನರಕೋಶಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬದುಕಿ ಉಳಿದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಕಾರಕ

ಇದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಆ ವೈರಸ್ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಅದು ಮೈತುಂಬ ಕೂದಲುಗಳಂಥ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಕೊರೆದು ಅವುಗಳ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಬಲ್ಲದು. ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ತಾನು ಹೀರಿ ಬದುಕುವುದು. ಆಶ್ರಯದಾತನಿಗೆ ಅಶಕ್ತತೆಯ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡುವುದು. ಜೀವಕೋಶ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಹಿಸಿದರೂ, ವೈರಸ್ ಉಪಟಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಉಂಡಮನೆಗಳ ಎಣಿಸುವ' ಮನೋಭಾವ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇದು ದಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಹಂದಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಇದರ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸ್ಥಳದಾನ ಮಾಡಿದ ಹಂದಿಯನ್ನು ಇದು ಎಂದೂ ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಕೃತಜ್ಞ. ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ವಿಷ್ಣುಯಿ ಟ್ರೆಜಿನಿಯೋ ರಿಂಕಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹಂದಿಯಿಂದ ಹಂದಿಗೆ, ಹಂದಿಯಿಂದ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದು. ಹಂದಿಯಿಂದ ಮಾನವರಿಗೂ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದು ಈತನಕ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ 14 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ವಾಂತಿ, ನಡುಕದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿತ (Meningitis) ಅನುವಳಿಕೆ (Degeneration) ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ಧ್ವನಿಯೂ ಉಡುಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಪಾಪೆ (Pulp), ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ಸೆಳವುಗಳು (convulsions), ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ, ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವುದು ಈ ರೋಗದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತೂಕವು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಇಳಿಯದೇ ಇರುವುದು, ಬಹಳ ಬೆವರು ಸುರಿಯುವಿಕೆ, ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ ಇವು ಅಪಾಯಕರ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ಈ ರೋಗದ ಬಾಹುಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಿಂದ 20 ಜನ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕಿವುಡುತನ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯಗಳು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

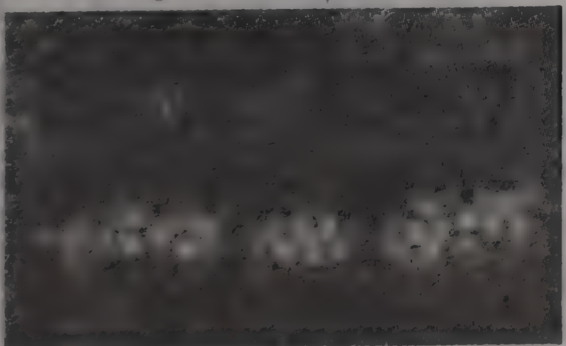
ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವಾದ್ದರಿಂದ ತಕ್ಕ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳಾವವೂ ಇಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ (Symptomatic) ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ, ಅಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಅಪಾಯಗಳು ಜರುಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ.

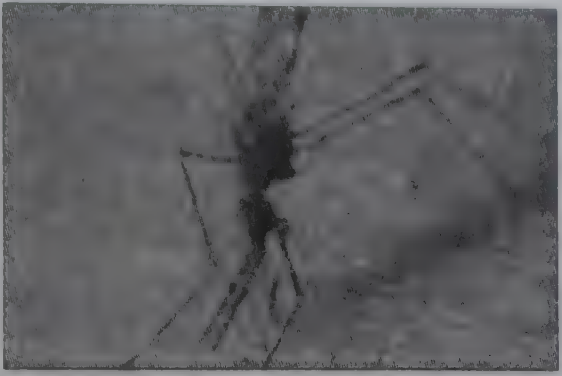
1. ರೋಗಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.
2. ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಗುದನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಜ್ವರತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಸಿರಗಳ (Veins) ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಲವಣದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ದೇಹದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ

1. ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಂದೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.



ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಾಣುಗಳು



2. ಈ ರೋಗ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವುದು.
3. ಎಳೆಯದಿರುವಾಗ ರೋಗ ಗುರುತುಹಚ್ಚಿ, ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು.
   ಅ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.
   ಆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿರುವುದು.
   ಇ. ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಗಳು ತೂರಲಾರದಂತೆ ತಂತಿ ಜಾಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವಘಾಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
5. ಈ ರೋಗವು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಹಂದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾನವನ ವಾಸದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಕಿ.ಮೀ.ದಷ್ಟಾದರೂ ದೂರ ಓಡಿಸುವುದು. ಹಂದಿಗಳು ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಪ್ರವರ್ಧಕಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಂದಿಗೂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವ ಜಾಗೆಗಳು ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಿಂದದೂರಇರುವಂತೆನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರೋಗವಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಎರಡೂವರೆ ದಶಕ ಗಳಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೇ ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ 'ಯುದ್ಧ ಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ'ದ ಧೋರಣೆಯಿಂದಾಗಿ, ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸುದ್ದಿಯಾದಾಗ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಹೊಸತೇನಲ್ಲ. ಈ ಮನೋಭಾವದ ಲಾಭವನ್ನು ಮೆದುಳುಜ್ವರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಚಳ್ಳೇಹಣ್ಣು ತಿನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ನಡೆದುಬಂದ ದಾರಿ

ಮಹಾಭಾರತದ ಕಿರಾತಾರ್ಜುನ ಕಾಳಗ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹಂದಿಯ ಬೇಟೆಯ ಸುತ್ತ ಕತೆ ಹೆಣೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹಂದಿಯೇ ಆ ಕಾಳಗದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಇದು ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ರಾಕ್ಷಸನೊಬ್ಬ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನೇ ಎತ್ತಿ ರಸತಾಳದಲ್ಲಿ ಹೂತಿಟ್ಟ. ಭೂಮಂಡಲದ ಜನರ ನರಕಯಾತನೆ ದೇವಗಣಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡಿತು. ಕಡೆಗೆ ವಿಷ್ಣು ವರಾಹ (ಹಂದಿಯ) ರೂಪ ತಾಳಿ ರಸತಾಳ ಭೇದಿಸಿ, ಸೊಂಡಿಯಿಂದ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನೇ ಎತ್ತಿ ತಂದ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಷ್ಣು 'ಭೂಪಾಲ' ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾದ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಾದಾಮಿ ಚಾಲುಕ್ಯರು, ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಳರಸರು ತಾವು 'ಭೂಪಾಲರು' ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸಲು ವರಾಹನನ್ನೇ ರಾಜಮುದ್ರೆಯಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಇದೇ ಹಂದಿ ಮತ್ತೆ ಭಾರಿ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆ.

1979ರಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳುಜ್ವರ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಚಿಂತಕರ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಿತ್ತು. "ಇದು ಕರ್ನಾಟಕ ಮೂಲದ ರೋಗವಲ್ಲ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಂಧ್ರ ಮೂಲದವರು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಮಾತ್ರ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೂಲದವರಿದ್ದು, ಅವರೂ ಸಹ ಕರ್ನಾಟಕದ ಗಡಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋದವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಲಾರದು" ಎಂದು ಬಳ್ಳಾರಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಕರಿಯಪ್ಪ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಳ್ಳಾರಿಗೆ 'ಬ್ರೇನ್ ಫಿವರ್ ಬಿಸಿ' ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಜನ ಭಾವಿಸಿದರು. ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೋಲಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೋಲಾಟವಾಡಿತ್ತು. 670 ಜನರಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ, 158 ಜನರ ಜೀವ ಹಿಂಡಿತ್ತು. ಆ ವರ್ಷ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ವಿರಾಟ ರೂಪ ತಾಳಿತ್ತು.

ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿ ಹಿಂಡ ಬೆದರ್ಯಾವೊ

ಊಹಾಪೋಹಗಳು ಎದ್ದವು. ಕೊಕ್ಕರೆ (ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿ)ಯ ಹಕ್ಕಿಯ ಕಾಲಿಗೆ ಹಲವು ವೈರಸ್ ತುಂಬಿದ ಗಾಜಿನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ ಕಟ್ಟಿ ಪರಕೀಯರು ಕಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ನಾಡಿನುದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಿತು.

1982ರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳುಜ್ವರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿದಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕದ ರಾಜಕಾರಣದಲ್ಲಿ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಎದ್ದಿತು. ಅಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಅಬ್ದುಲ್ ಸಮದ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಿತಿಯೊಂದು ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು. ಜನಾರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಸಮಿತಿಯು ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು, ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಾಗ ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿ ಹಿಂಡಿನ ತಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶೋಧ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಜನಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಬಳಿಕ ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿಗಳು ಯಮಧೂತರಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗಿದವು. ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಂತೂ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲ ಉರುಳಿತು. ಜನ ಎಲ್ಲವ ಮರೆತರು.

ಹಂದಿ ಕೊಂದಾರೊ ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ

ಮಿದುಳುಜ್ವರದ ದಾಳಿ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯಿತು. ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟಿತು. ವಿಚಾರವಂತರುಗಳು ಎದ್ದರು. 1986ರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳುಜ್ವರ ದಿಢೀರನೆ ತಗ್ಗಿದಂಥ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಜನರಲ್ಲಿ ದಿಗಿಲು ಹುಟ್ಟಿಸಿತು. ಹಂದಿಗಳೇ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಬದುಕಿಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ತರ್ಕಿಸಿದ್ದ ದಿನಗಳವು. ಜಿಲ್ಲಾ ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟರು ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಕ್ಕಲು ಆದೇಶ ನೀಡಿದ್ದರು. ಬಳ್ಳಾರಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ 1000 ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ ಕೊಲ್ಲಲಾಗಿತ್ತು. ಉಳಿದ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಸಾಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಈ ವರ್ಷವೂ ದಾವಣಗೆರೆ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್‌ನವರು 1200 ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಊರಿನಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ- ಹಂದಿಯೊಂದೇ ಮಿದುಳುಜ್ವರದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಮೂಲವಲ್ಲ. ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಈ ರೋಗಾಣು ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಮಿದುಳುಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಬದುಕುವುದು, ಬೆಳೆಯುವುದು, ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ರೋಗಾಣು ರೋಗ ಮಾಡುವುದು ಅಪರೂಪ. ಊರ ಹೊಲಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಹಂದಿಗಳು ಹೊಲಸು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವವು. ಆ ಜಾಗಗಳ ಜೊತೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಂಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿ ಸಲಹುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಮಿದುಳುಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಗುಡ್ಡಬೆಟ್ಟಗಳಿಂದಾಚೆ ಇಳಿಜಾರಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಎಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲದೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳ ಒಡನಾಟ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಮಿದುಳುಜ್ವರದ ಹಾವಳಿ ಇಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವರ್ಷ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಿದುಳುಜ್ವರ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಮಾತ್ರ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹಲವಾರು ಹೊಸ ವಿಚಾರ ಶಂಕೆಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಸಹಕರಿಸದ ಸಮಾಜ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಣೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಊರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. "ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಣೆ ಮನೆ ಎಲ್ಲ ಮಂದಿಗಳಿಗೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಾದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಮಿದುಳುಜ್ವರಗಳ ಅಬ್ಬರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದೆವು. ಆದರೂ ಕಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಹರಟುತ್ತ ಕುಳಿತ ಕಟ್ಟಿಮನಿ ಕಲ್ಲಪ್ಪ, "ಏನ ಬಿಡಿ ಸಾಹೇಬ್ರ, ಈ ಪುಡಿ ಹೊಡಿಯಾಕ ಹತ್ತಿದ ಮ್ಯಾಲ ಹುಳಾ ಹುಪ್ಪಡಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚ ಆಗಾಕ ಹತ್ಯಾವ. ಸೊಳ್ಳೆ ಸಾಯಾಂಗಿಲ್ಲ ಬಿಡಾಂಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನ ಮ್ಯಾಲ ತಗೀರಿ, ಚಿಕ್ಕಾಡದ ಕಾಟ ಜಾಲೂ ಆಗತ್ತ..."

ಮುತ್ತಲಗೇರಿ ಮಲ್ಲವ್ವ, "ನೋಡ್ರಿ, ನಮ್ಮೂರ ಕಾರ್ತಿಕ ಬಂತೂ ಅಂತ ಮನಿಗೆ ಸುಣ್ಣ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡೇವಿ. ನೀವು ಎಣ್ಣಿ ಹೊಡದು ಮನಿಹಾಳ ಮಾಡಬ್ಯಾಡ್ರಿ. ಮೊದ್ಲ ಒಬ್ಬಂಟಿಗರು. ಮನ್ಯಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ರ ದಾಡಾಪ್ಪಿಲ್ಲ, ಮಟ್ಟಾಪ್ಪಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನ್ಯಾಗ ಯಾರಿಗೂ ಜಡ್ಡ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಜಡ್ಡ ಬಂದಾರ ಮನಿಗೆ ಹೊಡಿ ಹೋಗ್ರಿ"



ಜನಗೊಬ್ಬುನಗೇ ಬಲಿ ಬಿಡ್ತೆ?

ಮಂಗ್ಯಾಳಮನಿ ಮುದಕವ್ವ, "ನೋಡ್ರಿ ಇಲ್ಲಿ ಮುಟಾ ಬಂದ ಹಂಗ ಪ್ಯಾದ್ರ ಸರಿ ಕಾಣುದಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದ್ರ ಅಲ್ಲಿ ದನಂದಕ್ಯಾಗ ಹೊಡದ ಹೋಗ್ರಿ"

ಮನಿ ಮುಂದಿ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಕೆಂಪು ಜಡದ ಹರಟುತ್ತ ನಿಂತ ಹನುಮವ್ವ, "ಈ ಮನಿಯಾರ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ಯಾರನ ಬಿಡ್ರಿ, ಬಾಳ ಮಾಡಿ ಹೊಲಕ ಹೋಗಿರಬೇಕ್ರಿ. ಯಾಕ್ ವ್ಯಾಳೆ ಹಾಳ ಮಾಡ್ತಿರಿ? ಕದಾ ತಗದ ಮನಿಗರ ಹೊಡಿ ಹೋಗ್ರಿ" ಅಂತ ಸಬೂಬು ಹೇಳಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಹಾಕಿದಳು.

ಊರ ಅನಾಹುತದ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಂಬರ್ ಮಲ್ಲಪ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಾದ್ರ, "ನಮ್ಮ ಜನಕ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ ಬಿಡ್ರಿ... ನಾವು ಹಾಳಿ ಮುಂದಿದ ಹಾದವ್ವಲ್ಲ... ಹಿಂದಿನ ಹಾದವ್ವಲ್ಲ... ಅವ್ರಿಗೆ ನಾವು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಹೇಳಾಕ ಹ್ವಾದ್ರ ನಾಳೆ ನಮಗ ವೋಟ್ ಹಾಕುದಿಲ್ರಿ... ನೋಡ್ರಿ ಸಾಹೇಬ್ರ... ನೀವು ಇಡೀ ಊರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹೊಡದ ಹೋಗ್ಯಾರಂತ ಬರದಕೊಡ್ತೇವಿ ಬಿಡ್ರಿ.. ಆದರ ಮಂದಿಗೆ ಹೇಳುವುದ ಮಾತ್ರ ಆಗುದಿಲ್ಲ... ಕಾಲ ಬಾಳಂದ ಬಾಳ ನಾಜೂಕ ಅದಾವ್ರಿ..." ಎನ್ನಬೇಕೆ?

ಸರಕಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ, ಸಮೂಹ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ತಮಗಾಗಿ ಇದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಜನರ ಏಳ್ಗೆಗಾಗಿ ಇದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ... ಗಡ್ಡಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಬಾವಿ ತೋಡುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಿಡುವವರೆಗೆ... ಗಾಳಿ ಬಂದಾಗ ತೂರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಇರುವವರೆಗೆ... ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಕಳಿ ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ... ಊರ ಉಸಾಬರಿ ನಮಗ್ಯಾಕ ಅನ್ನುವುದು ಅಳಿಯುವ ವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಹಾವಳಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಣ ಹೋಮ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿದೆ?



ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಪಾತ್ರವೂ ಮಹತ್ವದ್ದು

ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು!

ಕಾತರಾಳ ಸಂಗಣ್ಣ

ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಲು ರೋಗಿಗಳಷ್ಟೇ ವೈದ್ಯರೂ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ಔಷಧಿಗಳ ಇಷ್ಟು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ! ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದವರೆಗೆ 'ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕೊಕಸ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಶೇ. 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಜಾತಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿರುವ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಎರಿಥ್ರೊಮೈಸಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪಂಕ್ತಿಯ ಔಷಧಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿವೆ. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕೊಕಸ್‌ನ ಪ್ರಜಾತಿಗಳು ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಮೆನಿನಜೈಟಿಸ್, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ರೋಗಗಳ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ನ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವು ಈ ಮೊದಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರಾಗಿದ್ದವು.

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಂಥ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ ಸೋಂಕಿಗೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಆಗಿದ್ದ 'ವೆಂಕೊಮೈಸಿನ್' ಕೂಡ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. 'ಡ್ರಗ್ಸ್ ರಜಿಸ್ಟಂಟ್'ನ ಇದೇ ಗತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ 'ಸುಪರ್‌ಬಗ್' ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎನ್ನಲಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೆನಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಬೋಸ್ಟನ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಎಟಾಪ್ಟೇಶನ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ ರಜಿಸ್ಟನ್ಸ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಹಾಗೂ 'ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಪ್ಯಾರಡಾಕ್ಸ್' ಗ್ರಂಥದ ಲೇಖಕ ಸ್ಟುವರ್ಟ್ ಲೇವಿ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ವಿನಾಕಾರಣ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಕಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇನ್ನೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ. ಈ ಆಪತ್ತಿಗೆ ಐದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಈ ಐದೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ.

1, ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು!

ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಮುಂತಾದ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೂ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ನಿರೋಧಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಲೇಖಕ ಜೋಸೆಫ್ ಗುಗಲಿಯಲಮೊ ಹೇಳುವಂತೆ, 'ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಶರೀರದ 'ಮಿತ್ರ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಸಂರಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಿತ್ರ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ 'ರೋಗ ನಿರ್ಮಾಣ'ದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ನ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೆದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತದಂಥ ವೈರಲ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ವೈರಲ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು, ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಕಫ್ ಸಿರಪ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ವೈರಲ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ನೀಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಂ, ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ತಪ್ಪೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವವರು ರೋಗಿಗಳೇ ಹೊರತು ವೈದ್ಯರಲ್ಲ!

2. ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬಳಕೆ!

ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 1/3ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಡುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಔಷಧಿಯ ಕೋರ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದಿರುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದೆಂದು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ನಂತರವೂ ಉಳಿಯುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ರಗ್ ರಜಿಸ್ಟನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಲು ಔಷಧದ ಕೋರ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಮೊದಲು ಉಳಿದಿದ್ದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ಅವು ಅಸಲಿ ರೋಗದ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ : ವೈದ್ಯರು ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಕೋರ್ಸ್ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಆರಾಮವೆನಿಸಿದರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಕೋರ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಅಳಿದುಳಿದ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬೇಡಿ: ಇತರರಿಗೂ ನೀಡಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಹುದು.

3. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಾಶಕಗಳ ಮಹಾಪೂರ!

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ 700ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗೃಹ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಉಪಯೋಗದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಕ್ಲೊಸಾನ್ ಎಂಬ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಇರುತ್ತದೆ.' ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉತ್ಪಾದಕರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೈತೊಳೆಯುವ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವ ಪೌಡರ್‌ವರೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ

ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ

ಅಸ್ತಮಾ ಯಾಕೆ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ?

ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸೋದಕ್ಕೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲಿಕ್ಕುವ ಓಜೋನ್ ಪದರವೇ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ದೂಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶ ಸೇರಿಸಿರುವ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶೇಷ ವಾಯುವೊಂದು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಈಜುಕೊಳದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಬರಬಹುದು ಎಂದೂ ವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕಂಡಕಂಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಆರೋಪಿಸಿ, ದೂಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆ ಸಾಲಿಗೆ ಈಗ ಹೊಸ ಸೇರ್ಪಡೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು. ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ರಿಸ್ಟೀನ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಅಸ್ತಮಾಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.ಏಳರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲೂ ಅಸ್ತಮಾ ಬಗೆಗಿನ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಕಡೆ ಬೆರಳು ಮಾಡಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆಧರಿಸಿದ್ದು ತಂದೆತಾಯಿಯರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು. ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಶುಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ವರದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕ್ರಿಸ್ಟೀನ್ ಅವರು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಬೇರೆಯ ತಂತ್ರ. ಡೆಟ್ರಾಯಿಟ್‌ನ ಹೆನ್ರಿಫೋರ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಿಸ್ಟಂಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಸ್ಟೀನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 448 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವ ತನಕ ಗಮನಿಸಿತು. ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ - ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕೊಡಲಾಗುವುದೋ ಅವರು ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 2.6 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಬ್ರಾಡ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅಸ್ತಮಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ 8.9ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿದ್ದರೆ ಮಗು ಮುಂದೆ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ!

ಆದರೆ ಈ ವಾದವನ್ನು ಅನೇಕರು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕುಗಳು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕೇ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ರತ್ನಗಂಬಳಿ ಹಾಸಿರಬಾರದೇಕೆ? ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಲಿಪಶುಗಳನ್ನಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಏನೊ?

ಆದರೆ ಕ್ರಿಸ್ಟೀನ್ ವಾದಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕಿಗೆಂದು ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೋಮಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣು ಎಂಬುದೇ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಅಸ್ತಮಾಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಥಾಮಸ್ ಕೊವೆಸಿ ಎಂಬ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ತೀರಾ ಬೋರಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ!'

ಹೊರಗೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಈ ಬರಹವನ್ನು ಓದಿಲ್ಲ ತಾನೆ?!

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಕೀಟಾಣುಗಳು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ!

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಾದಾ ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಾಶಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಅಂಶಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಇಲಿನಿಯಂನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಶೋಧಕ ಎಬಿಗೆಲ್ ಸಲೆಯರ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

4. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗ!

ಪಶು ಸಾಕಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಶುಗಳ ಮೇವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಎಫ್‌ಡಿಎ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ವೆಟರ್ನರಿ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಸ್ಟೀಫನ್ ಸನ್‌ಡೊಲ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, "ಔಷಧಿಗಳು ಪಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತವೆ'' ಪಶುಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಲಾಭದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಪಶುಗಳನ್ನೂ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ 'ಇಮ್ಯೂನ್' ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಶು ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಬಳಕೆದಾರರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗುಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರವು. ಅಮೆರಿಕದ 'ಎಫ್.ಡಿ.ಎ' ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಜಾತಿಗಳು ಹಾಗೂ 'ಸಾಲಮೊನೆಲಾ'ದಂಥ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದ ಮೂಲಕ ಮಾನವ



ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿನ ಎಷ್ಟೋ ಹಗರಣಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದ ನನಗೆ ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆ ಯಾವ ಲೆಕ್ಕ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ?

ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಸನ್‌ಡೊಲ್ಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಿಯ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾಂಪಿಲೊಬೈಕ್ಟರ್'ನ ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಶಮನಗೊಳಿಸಲು 'ಸಿಪ್ರೊಫ್ಲಾಕ್ಸಿನ್' ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹುಶಃ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ! ಇಂಥ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :

ಇಂದು ಅನೇಕ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳ ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಡ್ರಗ್-ಇಮ್ಯೂನ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅರ್ಧಬೆಂದ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಹಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

5. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಖಜಾನೆ: ಆಸ್ಪತ್ರೆ!

ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಜಾಗ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಜವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ಆಶ್ರಯತಾಣವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ! ಸೆಲ್ಯರ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ! ಅಮೆರಿಕದಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 20 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದಲೂ 'ಡ್ರಗ್ ರಜಿಸ್ಟನ್ಸ್'ನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 70ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದಾದರೂ ಔಷಧಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತಲೆದೋರಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗಲೂ 'ಡ್ರಗ್ ರಜಿಸ್ಟನ್ಸ್' ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ! ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ :

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮುನ್ನ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ, ನರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ಲೋಸ್ ಧರಿಸುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಥವಾ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿದ ನಂತರ ಕೈತೊಳೆಯುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ವೈದ್ಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಗ್ಲೋಸ್ ಧರಿಸಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಗಾವಹಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಅಲ್ಲಿದ್ದರೆ 'ಡ್ರಗ್-ರಜಿಸ್ಟನ್ಸ್' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದರೆ, ವಾಪಸ್ ಬರುವಾಗ ಕೈ ತೊಳೆದೇ ಹೊರಬನ್ನಿ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ 'ಡ್ರಗ್-ರಜಿಸ್ಟನ್ಸ್' ಎಂಬ ವಿಷಕೂಪದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●

ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ ?

ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಸ್ವಾಮಿ ಗದ್ದಿಮಠ

ರಜಸ್ರಾವವು ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಗಿಂತ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಡವಾದರೆ ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೈಗೊಂಡು ರಜ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಫಲವಂತಿಕೆಯನ್ನು ದಮನಗೊಳಿಸುವ ಈ ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನ 1970ರ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ವಾದಗ್ರಸ್ತ ವಿಷಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ರಾವವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಯಾದ ಮಹಿಳೆ, ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ತಳೆಯುವುದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಇದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ವಿಳಂಬಗೊಂಡ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ಉದ್ದೀಪಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಜಠರ ಕರುಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಅಂತಯೇ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವೂ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಅವು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸಿವೆ. ಭ್ರೂಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಬೇಡದ ಬಸಿರನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೂಲಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಗಿಂತ ರಜಸ್ರಾವ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಡವಾದರೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ರಜಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದಿನದಿಂದ ನಲವತ್ತೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಜಸ್ರಾವವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೈಗೊಂಡು ರಜ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಫಲವಂತಿಕೆಯನ್ನು ದಮನ ಗೊಳಿಸುವ ಈ ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನ 1970ರ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ವಾದಗ್ರಸ್ತ ವಿಷಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ 4.6 ಮಿ.ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆಯ, ಮಣಿಸಬಲ್ಲ ಉದ್ದನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ 50 ಮಿ.ಮೀ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹೀರುಗೊಳವೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ನಿರ್ವಾತ ಹೀರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವ ಕಾಲಾವಧಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷ ಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅದರ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಕಂಠವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಕೈಕೊಳ್ಳದೇ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭ ನಿರ್ಧಾರಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಜರಸ್ರಾವ ಗುಡಿದಾಟಿದ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಅವು ಹಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಈ ಅವಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈಚೆಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ತಪ್ಪಿದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಉಪಕರಣಗಳು ತುಂಬಾ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವು. ಅವು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡ ಬೇಕಾದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಗರ್ಭ ಬಯಸದ, ಗರ್ಭಪಾತ ಅಪೇಕ್ಷಿಸದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತೀರಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿಸೆ ಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಿನಿ ಗರ್ಭ ಪಾತವೆಂದು ಅನೇಕರು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವುದು ಖಚಿತಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ ದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಬೇಡದ ಬಸಿರಿನ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಈ ಕ್ರಮ ದೂರಮಾಡಬಲ್ಲದು. ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮವು ಗರ್ಭಪಾತ, ಹಿಗ್ಗಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆರೆದು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭ ವಾದುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಜೀವಭಯ ವಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇತರ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಅಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಇದೊಂದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಒಂದು ಹುಟ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕೈಗೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ರಜಸ್ರಾವ ತಪ್ಪಿದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ. ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆಕೆಯ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ರಾವದ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜನನಾಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಎಂಟು ಸೆಂ.ಮೀ. ಒಳಕ್ಕೆ ನಳಿಗೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೀರುಗೊಳವೆ ಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಳಿಗೆ ಯಿಂದ ಕೆರೆಯಲಾದ ಒಳಪದರವು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ನಿರ್ವಾತಗೊಳಿಸಿದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಸೇರುವುದು.

ಗರ್ಭ ತಳೆದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆ ಇದನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಾಗ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ರಜಸ್ರಾವ ತಡವಾದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ವೆನಿಸಿದೆ. ತಡಮಾಡಿದಂತೆ ತೊಡಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರಜೋ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ ವಿಧಾನ ವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇದೊಂದು ತರ್ಕ ಸಮ್ಮತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. •

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

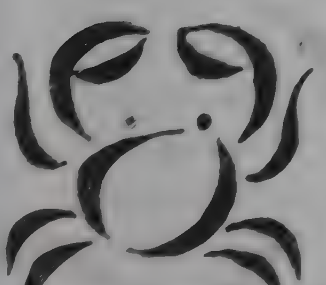
ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬೇರುಗಳು

ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಮಾರಕವಾದದ್ದು. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಹಳೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡುವ ಪುರಾವೆಗಳು ಈಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೊರೆತಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ದುರ್ಮಾಂಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಪಸರಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

✍ ಪ್ರಕಾಶ್ ಬಿ. ಆರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಯಥೇಚ್ಛ ಸೇವನೆ, ಅಸ್ಬೆಸ್ಟಾಸ್, ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಕಾರಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸ ಇದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗರು.

ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಹುಟ್ಟು, ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ. ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ (ಇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ) ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ವಂಶವಾಹಿ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ-ಸಂಚಯಿತ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ(mutation) ಜೀವಕೋಶದ ಡಿಎನ್‌ಎಯನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಎರಡು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀನುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಗಂತಿ ದಮನ' ಮಾಡುವ (Tumour suppressor) ಜೀನು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶವೂ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ವಿಧದ ವಂಶವಾಹಿಯಾದ 'ಆಂಕೋಜೀನು'ಗಳನ್ನು (oncogenes) ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ (ಕೋಶ ವಿಭಜನೆಗೆ) ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಅಪರಿಚಿತ ಕೋಶಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಿಎನ್‌ಎಗೆ ರೋಗ ತಗುಲಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಶ್ಚಿತ. ಗಂತಿಗಳಿಂದ (Tumours) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಐ (nuclei) ನಲ್ಲಿನ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸಹಸ್ರಾರು ಜೀನುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ವರ್ಣತಂತು (chromosome) ಹರಿಯುವುದರಿಂದ. ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈ ತಂತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಡಿಎನ್‌ಎಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೃಢವಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಧಾನ ಜೀನುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಪುನಃ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಸ್ಥಿರವಾದದ್ದು.

ಅರ್ಬುದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾದವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮರ್ಫಿ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಡಾರ್ವಿನ್ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುವ ತಜ್ಞರು "ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ" ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಬಹುತೇಕ ತಜ್ಞರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರುಹು

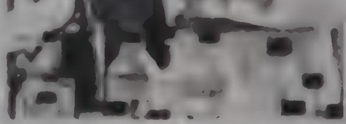
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪವಾದುದು. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಾವಧಿ ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೋಟಿ ಮಿಲಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತೋರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗಂತಿಯಾಗಿ (Tumour) ಮಾರ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಾದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.



ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶವು ಮಾರಕವಾಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಹಲವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಲವು ಕೋಶಗಳು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶವು ವಿಭಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು (Chemical Signals) ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಗಂತಿಯುಕ್ತ ಕೋಶವು ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗಂತಿಯುಕ್ತ ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತಾ ಒಂದು ಸಮೂಹವನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳು ಸ್ವಯಂನಾಶವಾಗುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು 'ಅಮರತ್ವ'ವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಕಳವಳಕಾರಿ.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಐವತ್ತರಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತು ಸಂತತಿಗಳ (Generations) ವಿಭಜನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜೀನು ದೋಷಪೂರಿತವಾದ್ದರಿಂದ ಅವು ಬಹುಬೇಗ ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಗಂತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿಭಜನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಗಂತಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಕ್ರಿಯಾತಂತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಡಿಎನ್‌ಎ, ಟೀಲೋಮಿಯರ್ (telomere) ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗಂತಿಗಳು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲವು. ಗಂತಿಗೆ ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗುಣವಿದೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಿ ಆ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಗುಣವೇ ಮಾರಣಾಂತಿಕ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಪಸರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಆಪತ್ತೂ ಒದಗಲಾರದು.

ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕೋಶಗಳು ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಗಂತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಪಸರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿಧಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎರಡೂ ಗೊಂದಲಮಯ.



ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಜನಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಜೀವ-ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಘಡದಿಂದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಘಡಕ್ಕೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಪಕ್ಷಿನೋಟ

- ★ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಜೀನಿನ ಲಕ್ಷಣ. ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಡಿಎನ್‌ಎಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬಲ್ಲ, ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ★ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒರೆಹಚ್ಚುತ್ತವೆ.
- ★ ಈ ಮೇಲಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹವಾದುದು. ಡಿಎನ್‌ಎಯು ವಿಘಟನೆಗೊಂಡು (ದುರಸ್ತಿ ಅಥವಾ ನಕಲು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ) ಅಪರಿಮಿತ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದೆಂದು ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಆಧುನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೀನುಗಳು (Master Genes) ಜಖಂಗೊಂಡು ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಗಂತಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವು 'ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಹಾಕಿದಂತೆ' ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ತುತ್ತಾಗುವುದು ಡಿಎನ್ ಎ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೋಶಗಳು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲೇ ಚಿವುಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಹೊಣೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳದ್ದು. ಇಂತಹ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಜನನ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲೂ ವಿವಾದಾಸ್ಪದ, ಚರ್ಚಾರ್ಹ.

ಗಂತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸತತ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಜನಪ್ರಿಯ ವಾದ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಗಂತಿದಮನ ಜೀನುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು RB, P53 ಮತ್ತು APC. ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀನುಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಕೋಶ ವಿಭಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಿಸಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ BRAF, C-fos, C-erbb3 ಮುಂತಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀನುಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ನೀಡಿ, ಅವುಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲವು.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಂತರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸದು. ತದನಂತರ, ಮತ್ತೊಂದು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಈ ಕೋಶಗಳು ಒಳಪಟ್ಟು ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಗುಣವೇ ಅಪತ್ಕಾರಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶದ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 'ದೈತ್ಯಶಕ್ತಿ'ಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಕೋಶಗಳು ಹರಡಿದ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಜೋಡಿ (ಎರಡು) ವರ್ಣತಂತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೋಡಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದ, ಮತ್ತೊಂದು ತಂದೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎರಡೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೋರುವ ಅನುವಂಶಿಕ ಜೀನುಗಳ ಜೋಡಿ. ಈ ಜೋಡಿಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಬಲಿಯಾದರೆ ಗ್ರಂಥಿಜನಕ ಜೀನನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿದಂತೆ. ರೋಗವು ನೆಲೆಯೂರಲು, ಜೋಡಿ ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲಿನ ಗಂತಿ ದಮನ ಜೀನುಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

'Mutant Gene' ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ತಜ್ಞರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಯೋಗವು ಈ ಮಾದರಿಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನೇರವಾಗಿ ಮಾನವನ ಕೋಶಗಳನ್ನು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಪೈಶಾಚಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು



1. **"GO" ಸಂದೇಶಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ**
   ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ಸೂಚನೆ/ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಇಂತಹ ಸೂಚನೆಗೆ ಕಾಯದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲವು.
2. **ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಕೋಶಗಳು ಆದೇಶ ನೀಡಿದರೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲದು**
   ಗಂತಿಯು (ಹಳದಿಬಣ್ಣದ) ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಕೋಶ ವಿಭಜನೆಯಾಗದಂತೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸಿದರೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕೋಶಗಳು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.
3. **ಸ್ವಯಂ-ನಾಶಕ ಕ್ರಿಯಾತಂತ್ರದಿಂದ ನುಣಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ**
   ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಕೋಶಗಳ ಜೀನುಗಳ ಹಾನಿಯು ಅಪಾಯ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದರೆ, ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವಿಧಿಯು ಚಾಲನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹುವೇಳೆ ಈ ಕ್ರಿಯಾತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡದಂತೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಈ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಲ್ಲದು.
4. **ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ**
   ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಗಂತಿಗಳ ಉಳಿವಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಮೀಪದ ರಕ್ತನಾಳದೊಂದಿಗೆ ಸಹಯೋಗವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಂತಿಗಳು ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
5. **ಅಮರತ್ವ**
   ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕೋಶಗಳು ಎಪ್ಪತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ವಿಭಜನೆಯಾಗವು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕೋಶಗಳು ಈ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ವಿಭಜನೆಯಾಧರೆ ಮಾತ್ರ ಗಂತಿಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಭಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮಿತಿಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ವರ್ಣತಂತುವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಟೀಲೋಮಿಯರನ್ನು (Telomere) ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕೋಶ ಹೊಂದಿದೆ.
6. **ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಇತರ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ**
   ಯಾವುದೇ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾದೃಶ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶಗಳ ವರ್ತನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತ. ಆದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಈ ನಿರ್ಬಂಧನೆ ಇರದು. ಅವು ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪಡೆದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಈಗ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀನುಗಳು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ವಿವಾದಾಸ್ಪದ.

ನಿಗೂಢ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಲ್ಲ ಅಪರೂಪದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರ ತಂಡ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿತು. ಇಂತಹ ಸುಮಾರು ನೂರು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥವಾಗಿ ಒಂದು ಇಲಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಆ ಇಲಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪಸರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಇಲಿಗೆ ನೀಡಿದ ನೂರು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಗುರುತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಗುರುತಿಲ್ಲದ, ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಇತರ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದರೂ, ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಗುರುತನ್ನು ಹೊತ್ತ ಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗುರುತುಳ್ಳ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪರಿಮಿತ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಫಲಿತಾಂಶವು 'Mutant Gene' ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಒರೆಹಚ್ಚಬಲ್ಲದು. ಏಕೆಂದರೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೋಶಗಳು ನಕಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಕೋಶಗಳ (ಮೂಲಕೋಶಗಳು) ಸಂತಾನವೂ ನಕಲಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದನ್ನೇ ಈ 'ಮ್ಯೂಟೆಂಟ್ ಜೀನ್' ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಬಹುತೇಕ ಗಂತಿಗಳ ಕೋಶಗಳು ತದ್ರೂಪಿಯಾಗಿರವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕೋಶಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅವು ಹೊಸ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವೆಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

P53ರಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಜೀನುಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಜೀನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇದೇ ಮಾತು ಇನ್ನಿತರ ಅರ್ಬುದ ಜೀನುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸದು. ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಜೀನುಗಳು ಎಲ್ಲ ಅಂಗದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀನುಗಳು (ಯಾವುದೇ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ) ಎಲ್ಲೆಡೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗದೆಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗ ಹಾಗೂ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - 'BRAF' ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಜೀನುಗಳು ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಅಂಚಿಗೆ ತಗಲುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಜೀನುಗಳ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಯಿತು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ ಗೋಚರಿಸಲಿಲ್ಲ. 'C — fas' ಮತ್ತು 'C — erbb3' ಗಳಂತಹ ಗ್ರಂಥಿಜನಕ ಜೀನುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳ ಪೈಕಿ ಕೆಲವಲ್ಲಿ ಗಂತಿ ದಮನ ಮಾಡುವ 'RB' ಜೀನುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವ ಬದಲು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ. ಬಹುಶಃ ಈ ಗಂತಿಗಳು ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ಕ್ರಿಯಾತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡದಂತೆ 'RB' ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗಂತಿ ದಮನ ಮಾಡುವ ಜೀನುಗಳು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳದೆಯೇ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ, ಇಂತಹ ಜೀನುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕುಸಿಲತೆ ಕೊಂಚ ಕುಸಿದರೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಇಂತಹ ಒಂದು ಡಜನ್ ಜೀನ್ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಂತಹ ಜೀನ್ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

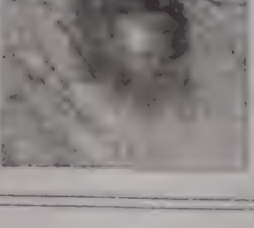
ವ್ಯತ್ಯಯಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಅಂಶಗಳು:

ಜೀನಿನ ಡಿಎನ್‌ಎ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿನ ದೋಷ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶದ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ವರ್ಣತಂತುವಿನ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಹೊಸದರ ಸೇರ್ಪಡೆ. ಇವುಗಳು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಜೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ಡಿಎನ್‌ಎಯು ಆರ್‌ಎನ್‌ಎಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ರಚನಾ ತಂತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುವ ಕೋಶವನ್ನು ವಿಕೋಪಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಗಂತಿಯು ಒಂದು ಟೈಮ್ ಬಾಂಬಿದ್ದಂತೆ. ಇದು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ತುಣುಕುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ವರ್ಣತಂತುವಿನ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ನಕಲಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಭಾಗಶಃ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಖಂಡಗಳು ಅದಲು ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಬುದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತೃ ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ಪಿತೃಸಂಬಂಧಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಜರ್ಮನಿ ದೇಶದ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಥಿಯೋಡರ್ ಬೋವೆರಿ ಒಂದು ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆಯೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದ. ಇದಕ್ಕೆ 'Anenploid' ಕೋಶಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದ. Aneuploid ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ ಕೋಶದ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಮೀರಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಈಚಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲದೇ ಕೋಶಗಳ ಅಸ್ಥಿರತೆಯೂ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲ, ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಂತಿಯೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾನ್ ಎಂಬ ಜರ್ಮನ್ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀನುಗಳಿಂದ ಕೃತಕವಾಗಿ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದನು. ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಈ


ಪ್ರಯೋಗವು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಆರಂಭ ಹಾಗೂ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದು ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ರೋಗದ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಉತ್ಪರಿವರ್ತನಾ ವೇಗವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತು, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಉತ್ಕರ್ಷಕ ಡಿಎನ್ಎ ನಕಲು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಅಥವಾ ಜೀವಕೋಶದ ದುರಸ್ತಿ ಕ್ರಿಯಾತಂತ್ರದ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಬಲ್ಲದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸಹಸ್ರಾರು ಜೀನುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳು 22 ವಿಧದ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು ಜೋಡಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ (a). ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೋಶವು (b) ವಿಕೃತಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



(a)



(b)

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಉಗಮ : ನಾಲ್ಕು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು

ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀನುಗಳು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಗಂತಿ ದಮನ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಜನಕ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ, ಅರ್ಬುದರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೊಸ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಪೈಕಿ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವು "ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತಿರುಗುವ ಮುನ್ನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀನೋಮುಗಳು (Genomes) ಸತತ, ಅನಿಯಮಿತ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ" ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದೆರಡು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು 'Anenploidy' ಯ ಪಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಈ ಮಾರ್ಪಾಟಿನಿಂದ ಜೀನೋಮುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀನುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೆನಿಟಿಕ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ ಗಂತಿಯ ರಚನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲವು.

i ಜನಪ್ರಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ

1. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿ ನೇರಳೆ ರಶ್ಮಿಗಳು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಜೀನುಗಳಲ್ಲಿನ ಡಿಎನ್ಎ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ತರುತ್ತವೆ.
2. ಜೀನಿನಲ್ಲಿ ಗಂತಿ ದಮನ ಮಾಡುವ ಸಂಕೇತಗಳಿರುತ್ತವೆ (ಅಂಶಗಳು). ಆದರೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಈ ಸಂಕೇತದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕಣ್ಮರೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಕೇತಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕೋಶಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.
3. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಂಥಿಜನಕ ಜೀನುಗಳು (oncogenes) ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಗ್ರಂಥಿಜನಕ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
4. ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ರಂಥಿಜನಕ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ಸತತ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ (reproduce) ಈಡು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಗಂತಿ ದಮನ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

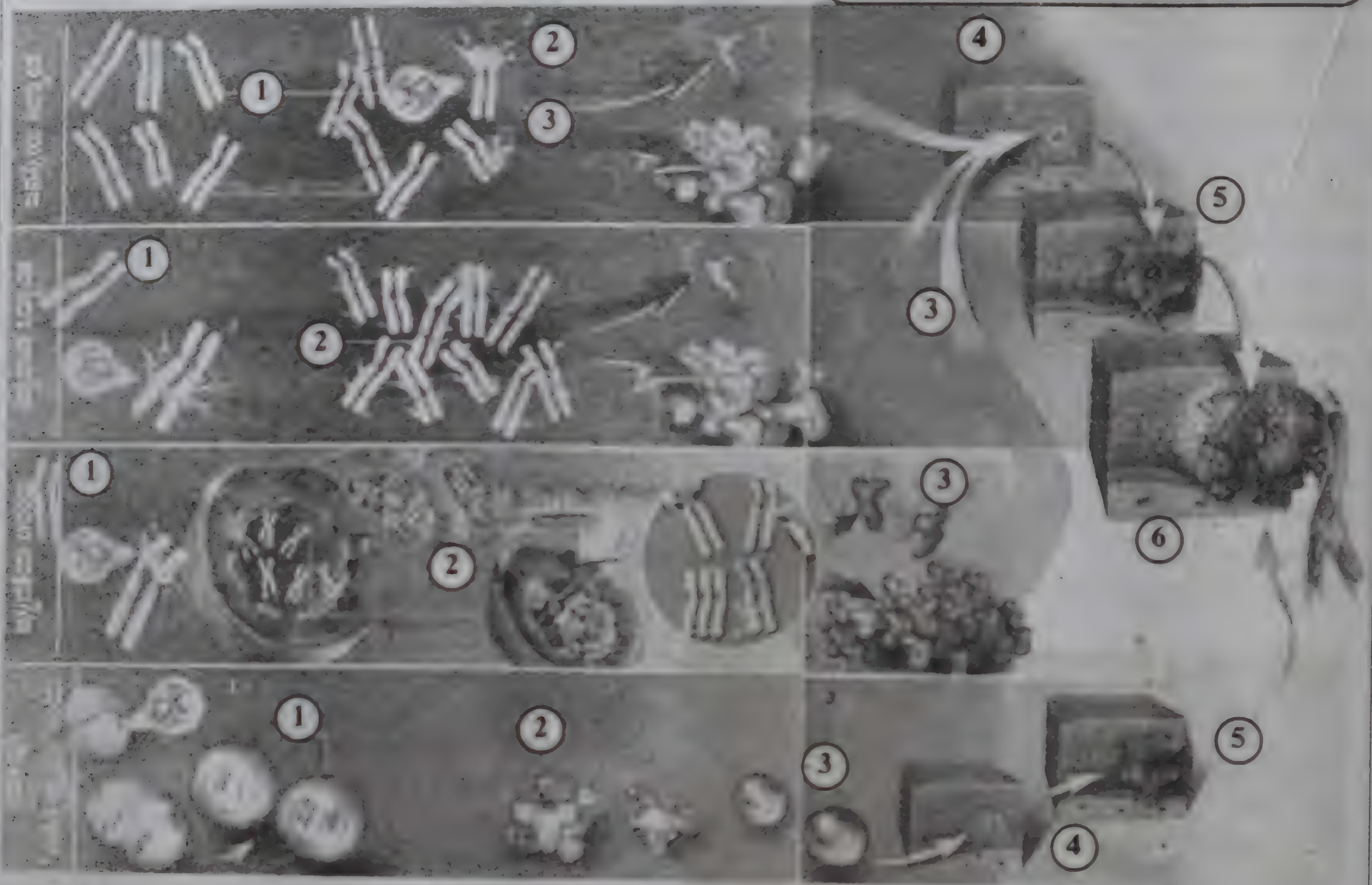
ii ತಿದ್ದಲಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತ

1. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಜೀನುಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಅಥವಾ ಡಿಎನ್ಎಯ ದುರಸ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
2. ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಿ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯವು ಜರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ದುರಸ್ತಿಯಾಗದ ಕೋಶಗಳು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಜೀನುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಗಂತಿ ದಮನ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿ, ಗಂತಿಜನಕ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅದ್ಭುತ ಸ್ವಯಂನಾಶಕ ಕ್ರಿಯಾತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾಶವಾಗಬೇಕಾದ ಕೋಶಗಳು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ಈ ಮಾತನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
5. ಉತ್ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮೂಹದಿಂದ ಕೋಶವು (ಹಲವು ಸುತ್ತುಗಳ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು) ಸ್ವತಂತ್ರಗೊಂಡು, ಕೋಶ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಈ ಸಮೂಹವು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅತಿಥೇಯ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.
6. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ರೋಗಯುಕ್ತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತುರುಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿ ಜೀವ ನಿಯಂತ್ರಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗಾಧ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

iii ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ಆರಂಭ

1. ಕೋಶ ವಿಭಜನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೀನನ್ನು' (Master Gene) ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ.
2. ವರ್ಣತಂತುಗಳು ನಕಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೋಷಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮರಿಕೋಶಿಕೆಗಳು (Danhter cells) ಅಸಮರ್ಪಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಈ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಬಾಹುಗಳನ್ನು (arms) ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಅತಿರಿಕ್ತ ಖಂಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುವ ದೃಶ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಂದಿನ ವಿಭಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಸಹಜ

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಉಗಮ : ನಾಲ್ಕು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು



ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಜೀನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಗಂತಿ ದಮನ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪರೀತ ಕುಸಿದು ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏತನ್ಮಧ್ಯೆ ಅತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಗಂತಿಜನಕ ಜೀನುಗಳು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತವೆ.

iV ಸರ್ವವೂ 'ಎನ್ಯೂಪ್ಲಾಯ್ಡ್'ಮಯ

1. ವಿಭಜನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷದಿಂದ 'Aneuploid' ಕೋಶಗಳ ಜನನ.
2. ವಿಕಲಗೊಂಡ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಸಹಸ್ರಾರು ಜೀನುಗಳ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ. ಡಿಎನ್ಎಯ ದುರಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಕಲು ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ವೈಫಲ್ಯಗೊಂಡು ಹಲವಾರು 'aneuploid' ಕೋಶಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ.
3. ಕೆಲವು 'aneuploid' ಕೋಶಗಳು ಬದುಕುಳಿದು ತಮ್ಮ ಸಂತತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗದೇ ತಮ್ಮದೇ ದಾರಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು.
4. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಈ ಕೋಶಗಳ ಪೈಕಿ ಕೆಲವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವರ್ಣತಂತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಜ್ಜಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಗಂತಿಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
5. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಕಸನಗೊಂಡು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾದರಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಅರ್ಬುದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಮುನ್ನ 10,000ದಿಂದ 100,000 ಸಲ ಅನಿಯಮಿತ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೂ ರುಜುವಾತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಲೆಕ್ಕ ಇಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹೊಣೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳದ್ದು ಹಾಗೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಅಸ್ಥಿರತೆ

ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಕುರಿತು ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಸ್ಥಿರತೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲೇ ಗೋಚರವಾಗಿ, ಜೀನುಗಳ ಸತತ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಧಾರಾಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಈ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಗಂತಿಕಾರಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೋಶವು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾದರೆ, ಹಲವು ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೀನುಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೀನುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜೀನುಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವರ್ತನೆ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ಕ್ರಿಯೆ ಎಡವುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಎರಡು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಅನುವಂಶಿಕ ಜೀನುಗಳ ಜೋಡಿಯ ಪೈಕಿ ಒಂದರ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಜೀನುಗಳ ಜೋಡಿಯನ್ನು 'Allele' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲೀಲಿನ ನಷ್ಟದಿಂದಾಗಿ, ಅದರ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗಿ ಗಂತಿ ರಚನೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು (adenoma) ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹಲವಾರು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ವರ್ಣತಂತುಗಳು ವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು. ಗಂತಿ ದಮನ ಜೀನುಗಳಿಗೆ ತಾಣವಾದ 'ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್-5'ರ ನೀಳ ಬಾಹುಗಳು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಹದಗೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ, ಸ್ತನ, ಅನ್ನನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.

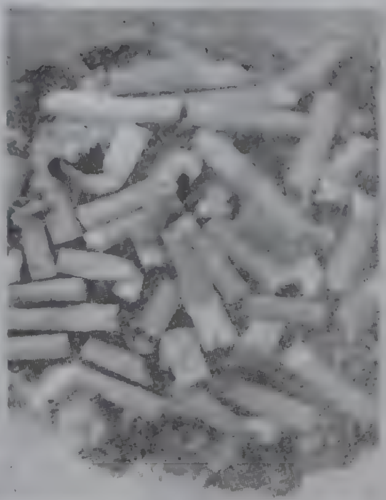
ಆದರೆ ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವೇನಲ್ಲ. ವಿಕಲಗೊಂಡ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ? ಅದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಓಸ್ಲೋ ವಿವಿಯ ತಜ್ಞ ಜಾರ್ಲೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಶವು ರಣರಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ವೈಕಲ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ನಡುವೆ ಸೆಣಸಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಜೀನುಗಳು ಡಿಎನ್‌ಎ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ, ಕೋಶ ವಿಭಜನಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹದಗೆಟ್ಟ ಗಂತಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀನುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ, ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀನುಗಳ) ಕುಸಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೆಂಗ್ವಾರ್ ಮತ್ತು ಆತನ ತಂಡ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿತು. ಸುಟ್ಟ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮಾನವನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಲಾಯಿತು. ಈ ಪೈಕಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ಮಾತ್ರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡವು. ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಹೇಗೆ ಕಲಸುಮೇಲೋಗರವಾಗುತ್ತವೆ? ಎಂಬುದು ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೀನುಗಳನ್ನು ಇದುವರೆಗೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆದಿದೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಜರ್ಮನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 30ರಿಂದ 70ರಷ್ಟು ಮಧ್ಯಕಾಯಗಳು (Centrosomes) ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಮಧ್ಯಕಾಯದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.



ಎನ್ಯೂಪ್ಲಾಯ್ಡಿಯ ವೃತ್ತಾಂತ

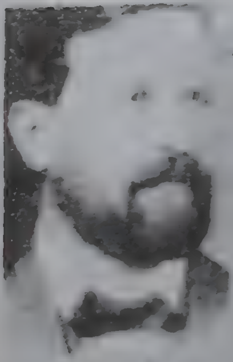
ಗ್ರಂಥಿಜನಕ ಜೀನುಗಳು, ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೀನುಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿದಮನ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಜೀನುಗಳು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ವಾದವೂ ಇದೆ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿವಿಗಳ ತಜ್ಞರು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕೋಶಗಳು 'Aneuploid' ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೋಶ ವಿಭಜನಾ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದಿಂದ ಕೆಲವು ಮರಿಕೋಶಿಕೆಗಳಿಗೆ ದೊರಕಬೇಕಾದ 46 ವರ್ಣತಂತುಗಳು ದೊರಕದೆ ಬಳಲಿದರೆ, ಕೆಲವೊಂದು ಮರಿಕೋಶಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದುಷ್ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲ್ನಾರಿನ ಎಳೆಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಕೋಶಗಳು ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೃತ ಜನನವಾಗುತ್ತವೆ (Still birth). ಅಳಿದುಳಿದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೋಶಗಳ ಹಲವಾರು ಜೀನುಗಳು ವಿಕಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಡಿಎನ್‌ಎಯನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಕಿಣ್ವಗಳು ಕಾರ್ಯವಿಮುಖವಾಗುವುವು. ಇದೊಂದು ಸರಪಳಿ ಕ್ರಿಯೆ. ಮುಂದುವರಿದು ಯುಗ್ಮ ಸುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿ (double helix) ಬಿರುಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಜೀನೋಮುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು 'Aneuploid' ಜಾಯಮಾನ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಹೊಸ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲಿನ ಜೀನುಗಳು ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಿಂತ, ಗಂತಿಯ ಉಗಮ ಮತ್ತು ವಿಕಸನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ವರ್ಣತಂತುವಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆ/ವೈಕಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು 'ಎನ್ಯೂಪ್ಲಾಯ್ಡ್ ಥಿಯರಿ'ಯ ವಾದ. ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೂ ಈ ವಾದವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲೂ ಆಗದು. ವರ್ಣತಂತುವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೋಶಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಈಚೆಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಎನ್ಯೂಪ್ಲಾಯ್ಡಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀನೋಮಿಕ್ ಅಸ್ಥಿರತೆಯು ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಗರ್ಭಗೊರಳು ಹಾಗೂ ಗುದನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮೇಲಿನ ಮಾತನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ.

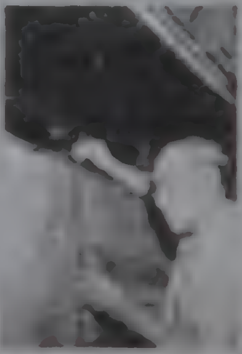
ಥಾಮಸ್ ರೀಡ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಗುದನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲಿ 7, 8, 13 ಅಥವಾ 20ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಣತಂತುಗಳ ನಷ್ಟ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿಗೆ



1914 : ಬೋವೆರಿ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅಸಹಜ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ.

1927 : ವಿಕಿರಣತೆಯಿಂದ ಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಹರ್ಮಾನ್ ಜೆ. ಗಮನಿಸಿದ.

ಬೋವೆರಿ



ಮುಲ್ಲರ್

1951 : ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೋಶವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕವಾಗಲು ಬಹು- ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಕಾರಣವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮುಲ್ಲರ್ ಮುಂದಿಟ್ಟ.

1960 : ವರ್ಣತಂತುಗಳಾದ 9 ಮತ್ತು 22ರ ವಿನಿಮಯ.

1971 : ಅನುವಂಶಿಕ ಹಾಗೂ ತತ್ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ರೆಟಿನಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ RB ಜೀನಿನ ಎರಡೂ ಅಲೀಲ್‌ಗಳು (Alleles) ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂದು ನಡ್ಸನ್ ತನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

1974 : ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಸಂಚಯಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದು ಲೋಯೆಬ್ ವಾದ.

1986 : ಗಂತಿ ದಮನಕ ಜೀನಿನ 'RB'ಯನ್ನು ಥ್ರೆಡ್‌ಬರ್ಗ್ ತಂಡ ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿತು.

1997 : ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಲ್ಲಿ, ಗಂತಿ ಕೋಶಗಳು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಣ ತಂತುವಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಗಂತಿ ದಮನ ಮಾಡುವ ಜೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗಂತಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜೀನು ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

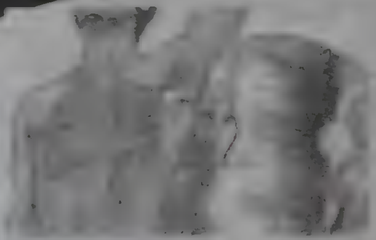
2002 : ಏನ್ಯೂಪ್ಲಾಯ್ಡಿಯು (Aneuploidy) ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನವರ ದೊಡ್ಡ ಕರಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ರೀಡ್ ಗುರುತಿಸಿದ.

2003 : ಹೊಸತ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜೀನುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಏನ್ಯೂಪ್ಲಾಯ್ಡ್ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಬಗೆ

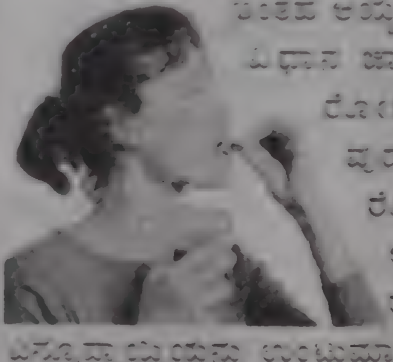
ಇದೊಂದು ಬಿಡಿಸಲಾರದ ಒಗಟು. ಹಳೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ/ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಳು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಅಶಕ್ತ. ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಪೈಕಿ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸನಿಹವಾದುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಯಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ



ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಗಂತಿಜನಕ ಜೀನುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಗಂತಿಗಳು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗೀಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ಔಷಧಿಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ.

ಜೆನೆಟಿಕ್ ಬಳಸಲಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೆ 'ಗ್ಲೀವೆಕ್' (Gleevec) ಮತ್ತು 'ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್' (Herceptin). ಮೊದಲನೆಯ ಮದ್ದು ಉದರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಔಷಧಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದು. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗಂತಿಯಲ್ಲಿ ನೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಲವು ತೋರುವ ಕೆಲ ಕೋಶಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈ ಕೋಶಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸದಿರುವುದೇ ತೊಡಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದಿರುವ (ಸದ್ಯಕ್ಕೆ) ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಗಂತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದು.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಗಂತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾದಷ್ಟೂ ರೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ, ಗಂತಿಯು ರಚನೆಗೆ ಅಸ್ಪದ ನೀಡದಿರುವುದೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮಾರ್ಕರ್ ಜೀನುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಅಸ್ಥಿ ಕೋಶ ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಧಾನ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಔಷಧ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ



ಏನ್ಯೂಪ್ಲಾಯ್ಡಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಶಾವಾದಿಗಳು. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಲ್ಲರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಯ ಬದಲು, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತಹ ಮದ್ದು ದೊರಕಬಲ್ಲದೆಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆ ನಮ್ಮದು.

ಹೃದಯಕ್ಕೊಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ



ವಯಸ್ಸು ಐವತ್ತು ದಾಟಿತೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ದಾಳಿ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕರಾಳಹಸ್ತ ಚಾಚಿ ಬೆದರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಜನರ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಲಕ್ವದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೀಗ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಖಚಿತ ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಏನಿದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ?

ನಾವು ತಲೆನೋವಿಗೆಂದು ಬಳಸುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಔಷಧಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂರು ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಯೇ ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಪಾಲಿಫಿಲ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕವಾದ ಹೊಮೊ ಸೈಸ್ಟೈನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ರಕ್ತಕಣಗಳೊಳಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ಲೇಕ್‌ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಆಪತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತಕಣ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಶೋ ಧಿಸುವ ತಜ್ಞರಾದ ನಿಕೋಲಸ್ ವಾಲ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಮಾಲ್ಕಂಲಾರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಆರು ಘಟಕಗಳಿರುವ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶೇ. 88ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಲಕ್ವಾದಂತಹ ಆಪತ್ತನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರಿದು ಅಸ್ತಮಾ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾತ್ರೆಯು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಮತ್ತು ಬೆಟ್‌ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್ (ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧದ ಔಷಧಿ) ಬಳಸಲಾರದ ಮಂದಿಗೆ ಇದು ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರೇ ಹೇಳುವಂತೆ, ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದು. ಆದರೂ ಉಳಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಗೊಂದು ಸ್ಫೂರ್ತಿ

ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದ್ದು ಬಾಬ್ ಬ್ರಾಯಂಟ್‌ರಂತಹ (56ರ ಹರೆಯದ ಹೃದ್ರೋಗಿ) ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು. ಕಳೆದ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಆರು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾ ಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅಪಾಯದಂಚಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು. ಪ್ರತಿದಿನ 8 ವಿವಿಧ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಾಬ್ ಇದೀಗ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ಗಳೂ ಸೇರಿವೆ.

ಆದರೀಗ ಆ ಎಂಟು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ಬಾಬ್‌ರನ್ನು ಹರ್ಷಕ್ಕೀಡುಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸುರಿಯ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ರಹದಾರಿಯಲ್ಲ

ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಿಂದುಂಡು ಹಾಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪುಟ್ಟ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಂಶೋಧಕರು ಮರೆತಿಲ್ಲ. 'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್'ನ ವೈದ್ಯರಾದ ಸರ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಜಾರ್ಜ್ ನೀಡುವ ಕಿವಿಮಾತಿದು. ಈ 'ಪಾಲಿಫಿಲ್' ಮಾತ್ರೆಯ ಮಿತವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿದ್ದು, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೊಂದುವರದಾನವಾಗಬಲ್ಲ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣದಂತಾದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 700 ಅಧ್ಯಯನ ಗಳ ಮೂಲಕ 40 ಸಾವಿರ ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ರುಜುವಾತಾದ ಸಂಗತಿಯಿದು.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳದಿರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾದ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆಎತ್ತಿ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಂಧಿವಾತವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಉದಾರ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎಂದಾದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮಾತ್ರೆಯು ಕೀರ್ತಿಗೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂದೀತು. ●

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಅನಿಯಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಒಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಇತರೆಡೆಗೂ ಸಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ವಸ್ಥ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪಗಳು ಅನೇಕ. ಅದರ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲ ಕ್ರೊಮೊಸೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ದುಶ್ಚಟಗಳಂಥ ಅಸಹಜ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇವು ಮುರಿಯಲ್ಪಟ್ಟು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ಅ) ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ:

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕ 'ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್ಸ್' ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಶರೀರದ ಸ್ವಸ್ಥ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಾನಸ್ಪತಿಕ ರಸಾಯನ (ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್)ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.



✍ ಸಂ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯ

ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು

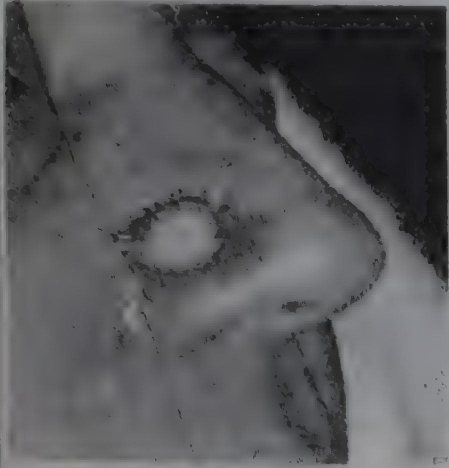
'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅನೇಕರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾರಕ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿವೆ! ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಮಗ್ರ ಲೇಖನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಇವು ಸ್ವಸ್ಥ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕ್ರೊಮೋಸೋಮ್‌ಗಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. 'ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್'ಗಳ ಶತ್ರುಗಳಾದ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. **ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್:** ಮಾವು, ಗಜ್ಜರಿ, ಕೆಂಪು ಗಡ್ಡೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.
2. **ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ':** ಇದು ಪ್ರತಿದಿನ 60 ಗ್ರಾಂ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೇರಲ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'ಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಡೆಯಬಹುದು.
3. **ಲೈಕೋಪಿನ್:** ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ನಾನ್-ಆಕ್ಸಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಟೊಮೆಟೊ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಗುಲಾಬಿ, ಕೆಂಪು ಚಕ್ಕೋತ, ಸಿಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಬ) ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಕೀಟಾಣು ನಾಶಕಗಳ ಸೇವನೆ:

ಕೆಲವು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಜೀವಾಣು ನಾಶಕ



ರಸಾಯನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಗಂಧ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಯಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೈಲ್ ಐಸೊಥಾಯೊಸೈನೆಟ್ ಹಾಗೂ ಇಂಡೋಲ್ ಡೆಕಾವಿನೊಲ್ ಎಂಬ ಗಂಧಕದ ರಸಾಯನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಸರು, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನೋನ್ ಎಂಬ ಕೀಟಾಣುನಾಶಕ ರಸಾಯನ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು

1. **ಅರಿಶಿಣ:** ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಅಲ್ಕಲೈಡ್ (ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣ) ಕುರ್ಕಮಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ 'ಅರಿಶಿಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮ್ಯುಟೋಜನ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ತತ್ವದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮ್ಯುಟೋಜನ್ ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳು ಡಿಎನ್‌ಎಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ' ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ 15ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಗ್ರಾಂ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ನಂತರ ಅವರ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಮ್ಯುಟೋಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಅರಿಷಿಣವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಜಾಗರೂಕತೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ಇಂದು ಅರಿಷಿಣ ಕೊಂಬಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಂಜಕ ಮೆಟನಿಲ್‌ನಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯದ ಅರಿಷಿಣ ಕೊಂಬನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



2. **ಮೂಲಂಗಿ ಹಾಗೂ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ:** ಇವೂ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.
3. **ಚಹಾ:** ರುಗ್ಟರ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಪೋಷಕಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪಾಲಿಫೆನೈಲ್ ರಸಾಯನವಿರುತ್ತದೆ. ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಯಾಪಿಗ್ಯಾಲೆಕ್ಯಾಟಿಚಿನ್ ಗ್ಯಾಲಟ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಹಸಿರು ಚಹಾ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಪ್ಪು ಚಹಾ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಬಹುಶಃ ಇದರಿಂದಲೇ ಇರಬೇಕು - ಜಪಾನಿಯರು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಸಿರು ಚಹಾ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
4. **ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ:** ಇದೂ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
5. **ಅನಾನಸ್:** ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರೊಮೊಲೆನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. **ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಪಾನೀಯ:** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಾಶಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ರಸಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಪಾನೀಯವನ್ನು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ವನಕೋಸು, ಸೋಯಾಬಿನ್, ಶುಂಠಿ, ಕೆಂಪುಗಡ್ಡೆ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ, ಗಜ್ಜರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ರಸ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ಪಾಲಿಎಸಿಟಿಲೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಂಪನಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಕ್‌ಟೇಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಭವಿದೆ.
2. **ದ್ರಾಕ್ಷಿ ವಿಧಾನ:** ಸುಮಾರು 500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಐದರಿಂದ ಏಳು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿನ್ನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸದಿರುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೇಳು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತರ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು 'ಹಸಿವಿನಿಂದ' ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು! ಆದರೆ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಸ್ಥ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅಶಕ್ತಿ, ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು, ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು, ಚಿತ್ತ ವೈಕಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ನಾಶದ ನಂತರ ಜೀವನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಗಳು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಿದೇಶಿ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳು

1. **ಕ್ಯಾಂಪ್ ಟೊಥಿಕಾ ವೃಕ್ಷ:** ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಮರದ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಂಪ್‌ಟೊಥೆಸಿನ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಪೋಷಕ ತತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

2. **ಏಷ್ಯನ್ ವೃಕ್ಷ:** ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಮರದ ಎಲೆಗಳಿಂದ 'ಸಿ.ವಿ.ಟಿ.-2' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

3. **ಪಪ್ಪಾಯಿ ಪ್ರಜಾತೀಯ ವೃಕ್ಷ:** ಪರಡ್ಯೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೆರಿ ಮೆಕ್ಲಾ ಥಾಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹ ಸಂಶೋಧಕರು ಪಪ್ಪಾಯಿಯ 40 ಪ್ರಜಾತಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 11 ಪ್ರಜಾತಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬುಲಾಟೈಸಿನ್ ಎಂಬ ತತ್ವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಔಷಧಿಯಾದ ಟ್ಯಾಕ್ಸಾಲ್‌ಗಿಂತ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

4. **ಸಾಸೇಜ್ ಮರ:** ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಬೇರುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲಂಡನ್‌ನ ಕಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ತ್ವಚೆ-ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆತಿದೆ. ಚೆರಿಗ್ ಕ್ರಾಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಈ ಮರದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಕಷಾಯವನ್ನು ತ್ವಚೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದಾಗ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಮರದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ.

5. **ವಿಸ್ಕಂ ಅಲ್ಬಂ:** ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು 1920ರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದ ಋಡೋಲ್ ಸ್ಟೇನರ್, ಈ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಇಸ್ಕಾಡರ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ಆಯುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ದೇಶೀ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು

1. **ಕಾಡು ಸವತೆಕಾಯಿ:** ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಪೊಡೊಫೈಲಮ್ ಹ್ಯಾಕ್ಜ್ಯಾಂಥ್ರಮ್ ರಾಯಲ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದ್ದು, ಇದು ಹಿಮಾಲಯದ ಸಿಕ್ಕಿಂ ಹಾಗೂ ಕಾಶ್ಮೀರದ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಹಾಗೂ ಕಾಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಪೊಡೊಫೈಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಪೊಡೊಫೈಲೊಟಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓಕ್ ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

2. **ಆಮೀಲ, ಆಮೀಣ:** ಹಿಪ್ಪೊಕೀ ಸೆಲಿಸಫೋಲಿಯಾ ಇದರ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರು. ಇದು ಇಲೆಪೆನ್ಸಿ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಇದರ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತಗಳ ಮೇಲೆ 2800 ರಿಂದ 3500 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

3. **ರತನ್ ಜೋಶ್:** ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಓನೊಸಮಾ ಇಕಿಯೋಯ್ಡಿಸಲಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ರತನ್ ಜೋಶ್, ಲಿಥೊಸ್ಪರ್ಮಮ್ ಮೆಟ್ಟಿಟಮ್ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದರ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಗಳಿದ್ದು ಇದು ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ 3000ರಿಂದ 4000 ಮೀ. ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



4. **ಥುನೇರ ವೃಕ್ಷ (ತಾಲೀಸ ಪತ್ರ):** ಟಕ್ಸಸ್ ಬ್ಯಾಕೇಟ - ಇದು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದು ಇದರ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಕ್ಸೊಲ್ ಇರುತ್ತದೆ.

5. **ಕೆಂಪು ಮೂಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಗೊಜವನ:** ಇದು ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೊಟೊನಿಯಾ ವ್ಯಾಂಥ್‌ಮ್ಸ ಡಿ.ಸಿ. ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದು ಇದು ಬೊರೊಜಿನೆಸಿ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಉತ್ತರಾಂಚಲ ಹಾಗೂ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

6. **ಮಂಜೀಠ:** ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರು - ರುಬಿಯಾ ಕಾಡಿಫೋಲಿಯಾ. ಇದು ರೂಬಿಯೆಸಿ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಇದರ ಬೇರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.



7. **ಕಹಿ ವನಸ್ಪತಿ:** ಎನ್ಸಲೀಯಾ ಯಾಪ್ಸೇರಾ - ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರು. ಯಾಸ್ಪರೆಸಿ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಇದರ ಬೇರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

8. **ತಸ್ಕ:** ಇದರ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ನಾಮ - ಕೈರಗನಾ ಕ್ರೂಸಿಯೆಟ ಬೇಕರ್. ಫೆಬೆಸಿ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯ, ಲಡಾಖ್ ಹಾಗೂ ಲಾಹುಲ್ ಸ್ಪೀತಿ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಐದು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ.

9. **ಆಮೀಲ:** ಎಂಟಿಲೆಸ್ಸಿಕೌಲ್ ಡಿ. ಡೋನ್ - ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರು. ಪಾಲಿಗೊನೆಸಿ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಯುನಾನಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಅಂಬು ವಾರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಿಮಾಲಯದ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

10. **ಯೂಟ್ರಿ:** ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೋಧ ಸಂಸ್ಥಾನದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪಾಕ್ಲೀ ಟೈಕ್ಸಲ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಗಳು

1. **ಪಿಷ್ಯಾಯಾಶ್ ಹರ್ಬಲ್:** ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತ್ವಚೆ, ಸ್ತನ, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಮೂತ್ರಾಶಯ, ಮೂಳೆ, ಡಿಂಬ ಹಾಗೂ ಲಸಿಕಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆರ್ಕಟಿಯಂ ಲಾಪಾ, ರಿಹ್ಯೂಮ್ ಇಮೋಡಿ, ರೊಮೆಕ್ಸ್ ಎಸೀಟೊಸೆಲ್ಲಾ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಮಸ್ ರುಬರಾಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಹೊಕ್ಸಿ ಸೂತ್ರ:** ಇದರಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಫೊಲಿಯಂ ಪ್ರೊಟಿನೇಜ್, ರೈಮನ್ಸ್ ಪರ್ಶಿಯನ್ಸ್, ಆರ್ಟಿಕಮ್ ಲಾಪಾ ಸ್ಟಿಲ್ಲೆಂಜಿಯಾ ಸಿಲ್ವಟಿಕಾ, ಬರ್ಬರಿಸ್, ವಲೂಗೆರಿಸ್, ಲೈರಿಯಾ ಟ್ರೈಡೆಂಟಾ, ಗ್ಲಿಸರಜ್ಜಾ ಗ್ಲ್ಯಾಬರಾ, ಪಿಕ್‌ರಾಮ್ನೈನಿಯಾ ಎಂಟೀಡೆಸ್ಮಾ ಹಾಗೂ ಜ್ಯಾಂಥೊಜೈಲಂ ಅಮರೀಕಾನಾ ಮುಂತಾದ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿದೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಲಸಿಕಾ ಗ್ರಂಥ, ತ್ವಚೆ, ಡಿಂಬಾಶಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೇವು, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ತುಳಸಿ, ಅಭ್ರಕ, ವಿಷತಿಂದುಕ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ●



ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಶೋಭಾ ಎಸ್.ಎಂ.

ಜಾಹೀರಾತು ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಅನಿಲ, ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದೂ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಹಕರೊಬ್ಬರು ಇವನ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ನೋಡಿ ತಾವೇ ಟಿಕೆಟ್ ತೆಗೆಸಿಕೊಟ್ಟು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗಲೇ ಅನಿಲ ರಜೆ ಪಡೆದದ್ದು! ಪ್ರವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ತನ್ನ ಆಫೀಸ್ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದ! ಮೊದ ಮೊದಲು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಅನಿಲನ 'ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ' ಹಿಂಸೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಅನಿಲನ ಆದಾಯವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕವಿತಾಳಿಗೆ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳು ಪರಮಾನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಲಬ್ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಕೂಲ್ ಫೀಸ್ ಭರಿಸುವುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ; ಕಾರ್‌ನ ಚಾವಿ ಮರೆತು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಹಿಡಿದು ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ; ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಐದು ಜನ ನೌಕರರಿದ್ದಾರೆ; ಮನೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ; ಅತಿಥಿಗಳೇನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ತರಿಸಿ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ.

'ಅತಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ' ಅನಿಲ ಹಾಗೂ 'ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ' ಕವಿತಾ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅನಿಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ 'ಪರ್‌ಫೆಕ್ಟ್'! ಆದರೆ ಕವಿತಾಗೆ 'ಪರ್‌ಫೆಕ್ಟ್' ಜೊತೆಗೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು

ಕೆಲವರು ತಾವು ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಮಾಯಾಮೃಗದಂತೆ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಶಸ್ಸು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ಅತಿಯಾದರೆ ಮಾರಕವೂ ಆದೀತು! ಸಮತೂಕದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ.

ಸಮಾನತೆ ಇದೆ - ಇಬ್ಬರೂ ಉದಾಸೀನತೆ ತುಂಬಿದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಊಟ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯವೆಂಬುದು ಇವರ ಬಳಿ ಸುಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲ. ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ವಿನಾಶದ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ 'ಅತಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ' ಹಾಗೂ 'ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ' ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ! ಇವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ!

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ (ಪರ್‌ಫೆಕ್ಷನ್)ಯ ಬಯಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಲಿಲಿಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಸ್ಟಾ ತಮ್ಮ 'ಬುಕ್ ಆಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಟ್ಸ್ ಸರ್ವೈವಲ್'ನಲ್ಲಿ, "ನೀವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಷನಿಸ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಕೋಪಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಭಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಷನಿಸ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ, ಭರವಸೆಗಳಿಂದ ಬದುಕುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ

ಬಳಿ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳು ಸುಳಿಯಲಾರವು'' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಷನಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮಗಿಂತ ಇತರರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೀವೆಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣರು?

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಾರಿರಿ.

- ಇತರರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕಡುಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಚೆಸ್‌ನಂಥ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಿ.
- ಯಾವುದೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆಯೇ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ.
- ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಬೇಕು; ಯಾವ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡಬೇಕು; ಮಿತ್ರರು, ಬಂಧುಗಳ ಜನ್ಮದಿನ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಯಾರಿಸುತ್ತೀರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷದ ವೇಳಾ ಪತ್ರಿಕೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತೀರಿ.
- ಮನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಏರು-ಪೇರಾದರೂ ನೀವು ವ್ಯಗ್ರರಾಗುತ್ತೀರಿ.
- ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಾಗ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗಾಗಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಶರಬತ್ ಅಥವಾ ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಇತರರ ವಿನಂತಿಗೆ 'ಆಗದು' ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇತರರ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತ, ಅವರು ಅರ್ಧ ಹೇಳಿದ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣರು ಎಂದರ್ಥ.

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣರು?

1. **ಇತರರನ್ನು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ'ರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಹಂಬಲ :** ಅಂದರೆ ನೀವು ಇತರರ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಗೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಪಮಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಿಂದ ದೂರಾದರೂ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. **ಒತ್ತಾಯದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ :** ತಿಳಿದೋ, ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಯಾವುದೋ ಕಷ್ಟದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಲವಾದ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ.

3. **ಸ್ವ-ಆಸಕ್ತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ:** ನೀವು ನಿಮಗಾಗಿ ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಹಿಂದಿನ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು, ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ತಿಗಾಗಿ ಮನಸಾರೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ಉನ್ನತವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಾಗುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಸ್ವ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸದುಪಯೋಗ

◆ **ಇತರರಿಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊಡಿ :** ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಇತರರಿಗೂ ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಕೌಂಟೆಂಟ್ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ದೋಷ ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು; ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದವಳು ಮನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿ ಏನಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯಬೇಕು?

◆ **ನಿಮ್ಮ ಶಬ್ದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ :** ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯುಳ್ಳವರು (ಪರ್‌ಫೆಕ್ಷನಿಸ್ಟ್) 'ನಾನು ಖಂಡಿತ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ', 'ಖಂಡಿತ ಮಾಡಲೇಬೇಕು' ಎಂದುಕೊಂಡು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸವಾಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬದಲು 'ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವೇನೆಂದರೆ ...', 'ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆನೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ' ಎಂಬಂಥ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸವಾಲಿನಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.

◆ **ವಿಚಾರ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬಾಸ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗುವ ಬಯಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸಣ್ಣ - ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪು, ಹಿನ್ನಡೆಗಳಿಗೂ ಹತಾಶರಾಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು, ಇಲ್ಲೊಂದು ತಪ್ಪುಗಳಿರುವುದು ಸಹಜ.

◆ **ವ್ಯವಹಾರಿಕರಾಗಿ :** ಅನೇಕ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರು ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಜಾಗಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಡಯಟಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಯೋಜನೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

1. **ಕಾರ್ಯದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ :** 'ಟೈಮ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಫ್ರಂ ದಿ ಇನ್‌ಸೈಡ್ ಔಟ್' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕಿ ಜ್ಯೂಲಿ ಮೊರ್ಗನ್‌ಸ್ಟರ್ನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಟ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಶೇ. 10ರಿಂದ 20 ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅವಶ್ಯ. ಉಳಿದ ಶೇ. 80ರಿಂದ 90 ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಸಾಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕಛೇರಿಯ ಆಂತರಿಕ ಪತ್ರ, ಈ-ಮೇಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷಗಾರರಿಗೆ, ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ, ಇತರ ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

'ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ' ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ 'ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ' ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸುವ ಹವ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅವಶ್ಯವಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಇದರಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನವಾಗಬಹುದೇ? ಕೆಲ ಅನವಶ್ಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವ ಬದಲು, ಇತರ ಲಾಭದಾಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2. **ಆದ್ಯತೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿರಲಿ :** ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿರಲಿ. ಮೊದಲು ನೀವು, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಕಛೇರಿ, ಮಿತ್ರರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

3. **ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಡಿ :** ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೊಂದು ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೆ, "ಈ ಕೆಲಸದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ? ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಸದ್ಬಳಕೆಯಾದೀತೇ? ಈ

ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಮೊದಲೇ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತೇ?'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲೇ "ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಮಾಡಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂಬ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ನೀಡಬೇಡಿ.

4. ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿರಲಿ : ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಇರಲಿ. ತನು-ಮನಗಳು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುವಾಗ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸಿಲ್ಲದೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಸರವಾದಾಗ ಮಾಡಿ.

5. ಬಿಡುವಿನ ಸದುಪಯೋಗ : ರಚನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಮಿತ್ರರು ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಯ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಇಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜನರ ಕಷ್ಟ : ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ನೀಡದೆ, ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಇವರು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಗಳು ವಿಳಂಬವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಇವರೆದುರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳ ರಾಶಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಾಲ್‌ಗೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರೆಜಿನಾ ಕೊಂಟಿ ಹೇಳುವಂತೆ "ನಾವು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಲಸ್ಯತನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ''. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಜನರು, ಕೆಲಸ ಕಠಿಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉದಾಸೀನತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿಗೂ ಅಡೆ-ತಡೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತರೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ.

- ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳ ಪಾಸ್‌ಬುಕ್, ಚೆಕ್‌ಬುಕ್, ಪೇ-ಇನ್‌ಸ್ಲಿಪ್ ಬುಕ್ ಇದ್ದಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಚೆಕ್ ಬೌನ್ಸ್ ಆದರೆ... ಯಾಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣವಿದೆ ಎಂಬುದೇ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ನೀವು ಮೊಬೈಲನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡುವುದು, ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ...
- ಮನೆ-ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್, ಫ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡುವುದು ಸದಾ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ...
- ಮನೆಯ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪತ್ರ, ಬಟ್ಟೆ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ...
- ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ವಿದ್ದರೆ...
- ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಅನೇಕ ರಿಯಾಯಿತಿ ಕೂಪನ್‌ಗಳಿದ್ದರೂ ನೀವು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಆ ಕೂಪನ್‌ಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ...
- ಪ್ರಯಾಣ ಹೊರಡುವಾಗ ಎಷ್ಟೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಏನಾದರೂ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಮರೆತು ಹೊರಡುವಿರಾದರೆ
- ನಿಮ್ಮ ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ, ಈಗ ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಹರಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳೂ ಸೇರಿದ್ದರೆ
- ಮನೆಯ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎರಡು ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ

ಕೆಲವರು ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸ್ವಯಂ ವಿಕಸಿತ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಯಾಕೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮುನ್ನವೇ ನಿಮ್ಮ ಉದಾಸೀನತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ? ನೀವು ಕೆಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಆಫೀಸ್ - ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಡಯಟ್ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ ಇತರರ (ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ) ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಗತಿವಿಧಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು - ಕಾರ್ಯಾಲಯದ, ಸಮಾಜದ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಥವಾ ಗೃಹಸಂಬಂಧಿ ಅಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವಿರಿ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಭಯವೇ? ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೇ? ಆಯಾಸವೇ? ಉದಾಸೀನತೆಯೇ? ಸಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯೇ? ಗೆಳೆಯರ ಮುನಿಸೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗ

- **ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ :** ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೀವು ಅಸಾಧ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ತಪ್ಪು ಆಯ್ಕೆಯೂ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವುದು. ಆ ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ದಣಿದಿರುತ್ತೀರಿ.

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನೋರಂಜನೀಯವಾಗಿ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

- **ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ :** ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದ ಹಿಂದೆ ಅಂತಃಪ್ರೇರಣೆ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧದ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು ಒಂದು ಪ್ರೇರಣೆಯಾದರೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಎರಡೂ ದೊರೆತರೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- **'ಯಾಕೆ' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ :** ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ 'ಯಾಕೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಕಾರ್ಯದ ಉಪಯೋಗ, ಸಾರ್ಥಕತೆಗಳು ಮೊದಲಿಗೇ ತಿಳಿದು, ಕಾರ್ಯದ ಪ್ರೇರಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

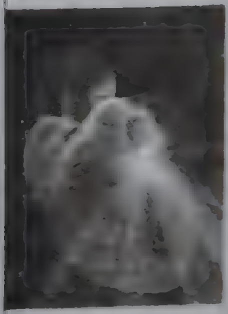
ಹೀಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿ, ಎಲ್ಲ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

/ ವಾಣಿ ಎಸ್. ಎಂ

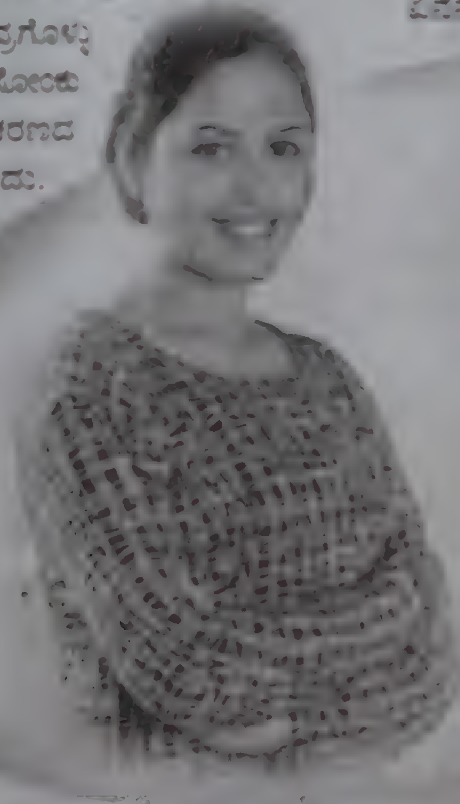
ಹೃದಯ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕಣ್ಣು ಇವು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು. ಇವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ನರಕಸದೃಶ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಗಾಗ ಸ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಖ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 1



ಹೃದಯ ಬಡಿತ ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. 70ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಬಡಿತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ!

ಗಟ್ಟಿ ಹೃದಯ! ಲಂಡನ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತರಬೇತಿದಾರ ಜೇನ್ ಟೇಲರ್ ಪ್ರಕಾರ, "ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ - ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು ಅನೇಕ ತರಹದ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ



'ಫಿನಿಶ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ 'ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗ' ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 30ರಿಂದ 59 ವಯೋಮಾನದ 10,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಪ್ಪೈಕಿ ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟ ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು.

ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಎಣಿಕೆ! ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಾಡಿಯ ಗತಿಯನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇರಬಾರದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಾರದು. ಜೊತೆಗೆ ಶೌಚ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಬಾಧೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಅಳೆಯಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಶೌಚದ ಬಯಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರೀವಾ - ಧಮನಿ ಅಥವಾ ಕೆರೊಟಿಡ್ ಆರ್ಟರಿಯಿಂದ ನಾಡಿಯ ಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ. ಗಡಿಯಾರ ನೋಡುತ್ತ ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಬಡಿತಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ. ನಾಲ್ಕೂ ಬಾರಿ ಎಣಿಸಿದ ಗತಿಯ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ.

ಏನನ್ನುತ್ತವೆ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳು? ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 70ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಏನೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಸರಾಂತ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 40 ಇರುತ್ತದೆ! 70ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಬಡಿತ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 90 ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಭೀರ ಹೃದ್ರೋಗ ಆವರಿಸಲಿದೆ, ಎಂದರ್ಥ!

ಪರಿಹಾರಗಳಿಲ್ಲವೆ? 'ಲಿಲೆಶೈಲ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಇಂಜ್ಯುರಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪರ್‌ಫಾರ್ಮೆನ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಜಾನ್ ಬ್ರೀವರ್ ಪ್ರಕಾರ, 'ಕಾರ್ಡಿಯೊವಾಸ್ಕುಲರ್‌ನ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವು.'

ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ದೋಣಿ, ಸೈಕಲ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೇಡ್ ಮಿಲ್ ನಡೆಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಧ್ಯೆ 'ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್'ಗೂ ಅವಕಾಶವಿರಲಿ. 'ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ಸ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಫಿಜಿಕಲ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಲೇನ್ ಆಮಂಡ್ ಅವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ - "ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ 'ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್' ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಸರತ್ತಿನ 15 ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜಿಮ್ ಟ್ರೇನರ್ ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸಮೂಹ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಸರತ್ತುಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲಿಸ ಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಧಿಕ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.''

ಪರೀಕ್ಷೆ 2

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್: ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಮೂರು ಮಿಲಿಮೋಲ್ಸ್ ಇರಲಿ.

ಹೃದಯ ದಮನಿ ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇ.45 ರಷ್ಟು ಜನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟೂ ಸಾವು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತದೆ.. ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವೂ ಅಧಿಕವಾಗಬಾರದು.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. 1. ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ (ಅಪಾಯಕಾರಿ), 2. ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ (ಒಳ್ಳೆಯದು). ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಕ್ತವಾಹನಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಯಕೃತ್‌ಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.



ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಮೂರು ಮಿಲಿಮೋಲ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 'ವೇಟ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್'ನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಉದಾ: ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ) ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಜವೆಗೋಧಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿರಲಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ 25 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ 50 ಗ್ರಾಂ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮೇತ ಜವೆಗೋಧಿಯ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಫೈಬರ್ ಮೂಲಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದು ನಮ್ಮ ಭೋಜನದ ವಿಶೇಷ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಾಭಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 3

ಹೊಮೊಸಿಸ್ಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ: ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 10 ಮೈಕ್ರೊ ಮೋಲ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು.

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೊಮೆಸಿಸ್ಟೀನ್ ಎಂಬ ಎಮಿನೊ ಎಸಿಡ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಒಳಪದರನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಡಬಲ್-ಹಾರ್ಟ್ ಬ್ರೆಕರ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಹೊಮೊಸಿಸ್ಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 10 ಮೈಕ್ರೊ ಮೋಲ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪರಿಹಾರಗಳೇನು?: ಇದರ ಪರಿಹಾರ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಬಿಡಿ. ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಮೆಡಿಕಲ್

ವಯಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಪಾಯ (ಪುರುಷರಿಗೆ)

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಸರಾಸರಿ ಅಪಾಯ (ಶೇಕಡಾದಲ್ಲಿ)
30-34	3
35-39	5
40-44	7
45-49	11
50-54	14
55-59	16
60-64	21
65-69	25
70-74	30

ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾತ್ರೆ, ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ 800 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ 4



ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: 4.23 ಲೀ. ಆಗಿರಲಿ.

ಪೂರ್ಣ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ಡಾ. ಗುನ್ನಾರ್ ಆ್ಯಗ್‌ಸ್ಟ್ರೋಮ್ ಪ್ರಕಾರ "ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಲಯಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಇಳಿಕೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಸ್ಪೈರೋಮೀಟರ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ನೀವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದರ ಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

30 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ



4.23 ಲೀಟರ್ ಇರಬೇಕು. ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಪರಿಹಾರ: ಆಗ್‌ಸ್ಟ್ರೋಮ್ ಪ್ರಕಾರ, "ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು." ಆದರೆ ಜಾನ್ ಬ್ರೀವರ್ ಪ್ರಕಾರ, "ದಿನನಿತ್ಯ ದೋಣಿಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು."

ಪರೀಕ್ಷೆ 5

20.5 ಮೀಟರ್ ದೂರದಿಂದ ನಂಬರ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಓದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು.

ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಪೋಲಿಸ್ ಮೂಲಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಚಾಲಕರ ವೇಗದ ಚಾಲನೆ ಹಾಗೂ ದೂರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಚಾಲಕರ ದೃಷ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಚಾಲಕರು ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತಾರೆ!

ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಆಪ್ಟೋಮೆಟ್ರಿಸ್ಟ್‌ನ



ಡಾ॥ ಸುಸನ್ ಬ್ಲಾಕೋನಿ ಪ್ರಕಾರ, "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು." ನಂಬರ್

ನಿಮಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಭಯವೇ?

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಂಭವ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ 10 ವರ್ಷಗಳ ಚಿತ್ರವೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿ ಸ್ಕೋರ್ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ.

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)	ಅಂಕ
30-34	-1
35-39	0
40-44	1
45-49	2
50-54	3
55-59	4
60-64	5
65-69	6
70-74	7

ಧೂಮಪಾನಿಗಳೇ?	ಅಂಕ
ಅಲ್ಲ	0
ಹೌದು	2

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	ಅಂಕ
120/80ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	0
120-139 / 80-89	1
140-159/90-99	2
160-100ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	3

ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ?	ಅಂಕ
ಅಲ್ಲ	0
ಹೌದು	2

ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್	ಅಂಕ
100ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	-3
100-159	0
160-190	1
190ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	2

ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್	ಅಂಕ
35ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	2
35-44	1
45-59	0
60ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	-1

ಒಟ್ಟು ಸ್ಕೋರ್ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಟ್ಟಿಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ

	ಅಂಕ
ವಯಸ್ಸು...	
ಧೂಮಪಾನ...	
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ...	
ಮಧುಮೇಹ...	
ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್...	
ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್...	
ಒಟ್ಟು...	

ಸ್ಕೋರ್ ಬೋರ್ಡ್

ಒಟ್ಟು ಅಂಕ	ಮುಂದಿನ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಅಪಾಯ (ಶೇಕಡಾದಲ್ಲಿ)
-3	1
-1ರಿಂದ -2	2
0	3
1ರಿಂದ 2	4
3	6
4	7
5	9
6	11
7	14
8	18
9	22
10	27
11	33
12	40
13	47
14 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು	56

ಪ್ಲೇಟ್ ಓದುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿದೆಯಾದರೂ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ 120 ಡಿಗ್ರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

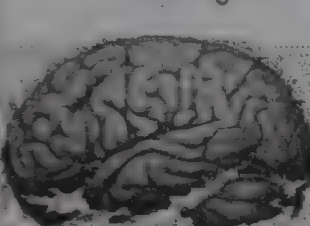
ನಿಮಗೆ 20.5 ಮೀ. ದೂರದಿಂದ ನಂಬರ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಉಪಾಯವೇನು?: ದೃಷ್ಟಿಯ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ 6

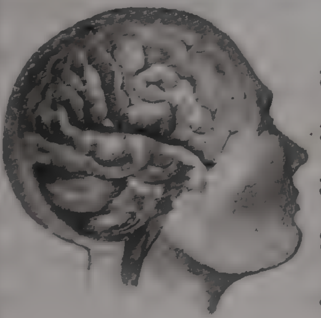
ಪ್ರತಿದಿನ 95 ಗ್ರಾಂ. ಕೊಬ್ಬು ಬಳಸಿ.

ಮೆದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಎಂಬ ಮೆದುಳು ರೋಗ (ಇದು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ)ವೂ ಬರುತ್ತದೆ!



'ಆಹಾರ-ದಿನಚರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಿನ ಏನು, ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು? ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬರೆದಿಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲು ಕುದಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು 95 ಗ್ರಾಂ. ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಾದರೆ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದರೆ ನೀವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.



ಪರಿಹಾರ: ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ತುಪ್ಪ, ತೈಲ, ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ. ಸೀಲ್ ಮಾಡಿದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ 'ಲೊ-ಫ್ಯಾಟ್' ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 7

ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 94 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ: ಬ್ರಿಟಿಷ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಫೆಡರೇಶನ್‌ನ ಪೋಷಕಾಹಾರ ವಿಶೇಷತಜ್ಞ ಸರಾಹ್ ಸ್ಪೇನರ್ ಪ್ರಕಾರ, "ಮಧು ಮೇಹ, ಹೃದಯ - ಧಮನಿ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೂ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸುತ್ತಳತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ."



ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ನಾಭಿಗಿಂತ ಒಂದು ಇಂಚು ಮೇಲೆ ಟೇಪ್‌ನಿಂದ ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುತ್ತಳತೆ 94 ಸೆಂ.ಮೀ. (37 ಅಂಗುಲ)ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಆಕೃತಿ, ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. 102 ಸೆಂ.ಮೀ. (40 ಅಂಗುಲ)ದ ಸೊಂಟ ಇರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗೋತ್ಥಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೇಂಟ್ ಮೇರೀಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೂತ್ರರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಗೋಲ್ಡ್‌ಮಿರ್ ಪ್ರಕಾರ, "40 ಅಂಗುಲಕ್ಕಿಂತ ಅಗಲ ಸೊಂಟ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ಧಮನಿ ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಆಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಂಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಈ ತೆಳುವಾದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ತೀವ್ರಗೊಂಡರೆ ಉತ್ಥಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ."

ಡಾ. ಗೋಲ್ಡ್ ಮಿಯರ್ ಪ್ರಕಾರ ಲಿಂಗೋತ್ಥಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಆಘಾತ ಅಥವಾ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಿಂಗೋತ್ಥಾನವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದೆ ಅದನ್ನೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 8

ಕಾಲುಗಳ ಉದ್ದ ಐದು ಮಿ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರ ಇರಲಿ.

ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲಗಾಲು ಹಾಗೂ ಎಡಗಾಲುಗಳ ಉದ್ದಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಂಡನ್‌ನ ಪೊಡಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್ ಸೀವ್ ಲೆಆನ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, "$^{3}/_{4}$ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟನೋವಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಉದ್ದಳತೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ಮಿ.ಮೀ. ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದ ಕಾಲು, ಸಣ್ಣ ಕಾಲಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ಇದರಿಂದ ಉದ್ದನೆಯ ಕಾಲು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಮೂಳೆಗಳ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲುಗಳ ಅಳತೆ ನೋಡಲು ಮೊದಲು ನೀವೇ ಟೇಪ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಟೇಲರ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಲೇಆನ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಸಣ್ಣ ಕಾಲಿನ ಪಾದರಕ್ಷೆಯ ಸೋಲ್ ಅನ್ನು ಕೊಂಚ ಎತ್ತರ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಕಾಲಿನ ಪಾದರಕ್ಷೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ಯಾಡನ್ನೂ ಅಂಟಿಸಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆ 9

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 120/80ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರಕೂಡದು.

ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ಪಂಪ್ ಆಗುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಯಕೃತ್‌ಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಿದುಳಿನ ಆಘಾತ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್‌ನ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೀವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ವೈದ್ಯರು ಸ್ಫಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. 30ರಿಂದ 39 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 120/80 ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ 10

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಗರಿಷ್ಠಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.70ರಷ್ಟಿರಲಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ: ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿದಾರ ಜೇನ್ ಟೇಲರ್ ಪ್ರಕಾರ, "ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ, ಹೃದಯದ ಗರಿಷ್ಠ ಬಡಿತದ ಶೇ.70ರವರೆಗೆ ಗುರಿ ಇರಲಿ. ಈ ಗುರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಗರಿಷ್ಠ



ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸರಾಸರಿ 55ರಿಂದ 70ರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕು.

ಗರಿಷ್ಠ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? 220ರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಗರಿಷ್ಠ ಬಡಿತದ ಶೇಕಡಾ ಗುರಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 34 ಆದ್ದರೆ, 220ರಲ್ಲಿ 34ನ್ನು ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ 186 ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ.70 ಅಂದರೆ 130.2 ಆಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು.

ಪರಿಹಾರ: ಹಾರ್ಟ್ ರೇಟ್ ಮಾನಿಟರ್ ಖರೀದಿಸಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. •

ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿ

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯಬೇಕು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪು ಕೊಡಬೇಕು, ಕೀಲುವಾತ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದಂಥ ತೊಂದರೆ ನೀಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೆವರಿಳಿಸುವ ಭಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಆಗದು. ಪರಿಹಾರವೇನು? ನೂತನ ಜಿಮ್ ಸಾಧನಗಳು ಬೆವರಿಳಿಸದೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಅಂಥ ಲಾಭವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕವಾದ ಯಾವುದೇ ಕುಂದು ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತಡೆಯಲ್ಲ. ಈ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಸಾಧನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭಾರಿ ಬಲವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಳೆಯವೇ ಆದರೂ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾಗಿ ತುಂಬ ಲಘುವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲೋಹದೊಳಗೆ ರಬ್ಬರ್, ಕೃತಕ ರಬ್ಬರ್, ಸ್ಪಂಜುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಯಾವ ಸಾಧನಗಳೂ ಭಾರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತೇಲಬಲ್ಲವು. ಕೆಲವನ್ನು ಮಂಚದಡಿ, ಕುರ್ಚಿಯಡಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವನ್ನು ಮಡಚಿ ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲಘುವಿದ್ದರೂ ಇವೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಗಟ್ಟಿಯೂ ಇವೆ. ಭಾರಿ ಜಿಮ್ ಸಾಧನ ಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸಲು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇವು ವಾಸಿ! ಜಿಮ್‌ಗಳು ಸೋಮಾರಿ ಗಳಿಗಾಗಿ ಇಂದು ಏನೆಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿವೆ ಗೊತ್ತೆ? ಕೆಲವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ಕುಡಿಯುವ ನಡೆದಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬೇಗ್ಗೆ ಏಳುವುದೆಂದರೇನೇ ಕಷ್ಟ. ಅಂಥವರಿಗೀಗ ಜಿಮ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಾರ್‌ಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಸ್ನಾಯುವನ್ನೂ ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ನೀವು ಅಂಗಾಂಗ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಡಿದರಾಯಿತು. ಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತ ಜೀವದುಸಿರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಆಕ್ಸಿಜಿಮ್‌ಗಳು ಈಗ ತುಂಬ ಜನಪ್ರಿಯ. ಬೇರೆ ಕಡೆಯೂ ಬಂದಿವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ನವನೀತ ಅರೋರಾ ಎಂಬವರಿಂದ ಇದು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಾನದ ತಾಜಾತನದ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು! ಹೀರು - ಸೋಸು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಡಿ ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಶುದ್ಧ ಆಮ್ಲಜನಕವಷ್ಟೇ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿಗೆ ಬಿಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆಯು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆರಾಬ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯೂಬಿಂಗ್ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಮಲ್ಟಿಜಿಮ್‌ನ ಗಡುಸುತನ ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಮಲ್ಟಿಜಿಮ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಲಹೀನರು, ಊನಾಂಗರು, ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಲಾಗದು. ಆದರೆ ತೆರಾಬ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವರಿಗೂ ಒಗ್ಗುವುದಾಗಿದೆ. ಇವು ಪೋರ್ಟೆಬಲ್ ಅಂದರೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲವಾಗಿವೆ.

ತೆರಾಬ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯೂಬಿಂಗ್‌ಗಳು ಬಹು ಪಾಲು ಕೃತಕ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಆದವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಮೈಮುರಿತದಷ್ಟೇ ಸಲೀಸಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೀಲುವಾತವಿದ್ದು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗಂತೂ ಇದು ವರದಾನವೇ ಸರಿ.

ಇನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಅಕ್ವಾ ಏರೋಬಿಕ್ ಕಸರತ್ತು ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು. ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್‌ನಂಥ ರೋಗಕ್ಕೆ ಏರೋಬಿಕ್‌ಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದು ಹಲವಾರು ಜಿಮ್‌ಗಳು ಇವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ; ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಕ್ವಾ ಏರೋಬಿಕ್ 400ರಿಂದ 750 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಉರಿಸಿಹಾಕುವುದರಿಂದ ಇದು ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ.

ರಿಬೌಂಡರ್, ಸ್ವಿಸ್ ಬಾಲ್, ಜಿಮ್ ಬಾಲ್ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಜಿಮ್ ಸಾಧನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. •

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಒಂದು. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಅವಶೇಷವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು.

ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವುದು ಕರುಳುಗಳಿಂದ. ಅನಗತ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದೊಡನೆ ಕರುಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ. ಕರುಳು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಕರುಳುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಲನವಲನ ದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಯವೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಪೀಡೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ವಾಗಿ ತೊಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲಿದರೆ ಬಹು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೋಗ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕರುಳುಗಳ ಚಲನವಲನ ಮಂದವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಲ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಕಠಿಣ ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನ ಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ.

ಕರುಳಿಗೇನಾದರೂ ಬೇರೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಕಾರದಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯ ರೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಕೊನೆಗೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಆರಂಭದ ಭಾಗ ಒಂದು ಚೀಲದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅವಶೇಷವು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕರುಳಿನ ಆಲಸ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗ (ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ಕೊಲೋನ್) ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಆಕುಂಚನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ

✍ ಡಾ. ಎಸ್. ರವಿಕುಮಾರ ರಾರಾವಿ

ಕರುಳುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಲನವಲನ ದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಯವೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಪೀಡೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ವಾಗಿ ತೊಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲಿದರೆ ಬಹು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮುಂದೆ ಸರಿಯದಿದ್ದರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟಿಪೇಶನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು, ಕಸದ ಭಾಗವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೇಕ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು ಗಳು ಕೆಲವಾದರೂ ಇರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಕರುಳಿನ ಚಲನ ವಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಬರೀ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಲು ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕರುಳಿನ ಚಲನವಲನ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದ ಇದ್ದಿಲಿನ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕರುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ 72 ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಮಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲಿ ಪುಡಿಯ ಒಂದು ಕಣವೂ ನೋಡಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಅವಧಿಯ ನಂತರವೂ ಮಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲಿನ ಪುಡಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕರುಳು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದ್ದಲಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೆಲವರು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದ್ದಲಿಪುಡಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಷ ಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಇದ್ದಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದು ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ - ಸಣ್ಣಗೆ ತಲೆನೋವು, ದಣಿವು, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಪದರು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಹಸಿವೆಯಾಗ ದಿರುವುದು, ನಿದ್ದೆ ಬರದಿರುವುದು, ಚರ್ಮ ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುವುದು, ಆಗಾಗ ಜ್ವರ ಬರುವುದು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಹವಾಗಿ ಭೇದಿ ಆಗುವುದು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲದಿಂದ ತುಂಬಿದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನರಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ 'ವ್ಹೆರಿರೋಜ್ ವೇನ್ಸ್' ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವು. ಕಾಲಿಗೆ ಬಾವು ಬಂದು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಕಾಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಮಜ್ಜಾತಂತು ಬಾತುಕೊಂಡು 'ಸ್ಯಾಟಿಕಾ' ರೋಗವಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗ ನಿಧಾನ ಮಾಡುವುದೇ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು, ನರಗಳು (ಮಜ್ಜಾತಂತು) ಮತ್ತು ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿನ ದೋಷವೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸದಾ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಕೊಂಚ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಕಸದ ಅಂಶ ಉಳಿಯದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸದಾ ಆಕುಂಚನವಾಗಿರುವವು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಿಸ್ಸತ್ವವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುವುದು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ದೇಹದ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕರುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಂತೆ-ವ್ಯಥೆಗಳಿರುವವರನ್ನೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ನರಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಕ್ಷೋಭಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಆಕುಂಚಿತವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಗೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರಲಿ. ಇದು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಕರುಳು ಶಿಸ್ತು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಗೆ ಅದರ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಜೋರಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಗೆಡಬಾರದು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯಬಾರದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಭೇದಿಗಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಎರಡು ಚಮಚ ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ದ್ರವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕರುಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಲದ ಉಂಡೆಗಳು ಹೊರಬರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಮಲ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಅಮುಕಬಾರದು. ಸಾಬೂನು ನೀರಿನ ಎನಿಮಾ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಒಂದೆರಡು ಮೈಲು ದೂರ ವೇಗದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವಿದೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಭೇದಿ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಯವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಬರಬಹುದು. ಸಿಹಿಯಾದ ಭೇದಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಅದೂ ಅತಿಯಾಗಬಾರದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿ ಕರುಳಿನ ಕಾಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಸೋಮಾರಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. •

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (25)

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. ರೀಟರನ ರೋಗ (Reiter's Syndrome) ಎಂದರೇನು?
2. ಆಗೋರಫೋಬಿಯ (Agoraphobia) ಎಂದರೇನು?
3. ಮನಮಂಥನ, ಮನೋನಂದನ ಎಂಬ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರೂ, ಹಾಸ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳೂ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳೂ ಯಾರು?
4. ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು?
5. ಬಹುವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೋಗ (Multiple Personality Disorder) ಎಂದರೇನು?
6. ಬ್ರೂಕ್ಸಿಸಂ (Bruxism) ಎಂದರೇನು?
7. ಪೆಟಿಟ್‌ಮಾಲ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ (Petitimal epilepsy) ಎಂದರೇನು?
8. ಫ್ಯೂಗ್ಯೂ (Fugue) ಎಂದರೇನು?
9. ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಯಾವ ರೋಗಾಣು ವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?
10. ಹಾಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ ಲಿಂಫೋಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
11. ಥ್ರೋಂಬೆಸ್ಥೀನಿಯ (Thrombasthenia) ಎಂದರೇನು?
12. ವ್ಹಿಟ್ಲೋ (Whitlow) ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ?
13. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಬಾಳು... ಗಾದೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
14. ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರ (Rheumatic fever) ಎಂಬ ಹೃದಯ, ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವ ರೋಗಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಭಾವ ಕಾರಣ?
15. ಕ್ಷಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಾಣು ಯಾವುದು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಮೂತ್ರನಾಳ, ಕಣ್ಣ ಕೂಡ್ಪರೆ, ಕೀಲು ಉರಿತಗಳ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ.
2. ತೆರೆದ ಸ್ಥಳಗಳ ಭಯ.
3. ಡಾ॥ ಎಂ. ಶಿವರಾಂ, ರಾ.ಶಿ.
4. ಲೂಯಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್.
5. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ .ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಮನೋರೋಗ.
6. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು.
7. ಇದೊಂದು ಬಗೆಯ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು 10-15 ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಚಲಿಸದೆ ದಿಟ್ಟನೋಟ ಬೀರುತ್ತಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾನೆ.
8. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ / ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಮರೆತು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಹಳೆಯದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಮಂಕಾಗುತ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
9. ವೈರಸ್.
10. ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು (Lymph nodes and Lymph glands).
11. ಕಿರುಫಲಕಗಳ (Platelets) ಶಕ್ತಿ.
12. ಉಗುರು.
13. ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಹಾಳು.
14. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್.
15. ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್ಕಲೋಸಿಸ್.

ಬೋಸ್ಟನ್ ಶಹರ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತ

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾ.

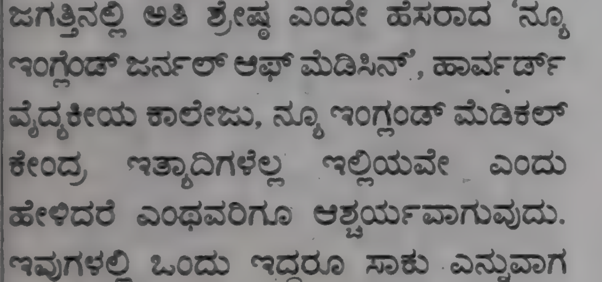


ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಥಮ ದಾಯಿ ತನ್ನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಳು. ಊರಿನ ಲೊಂಗ್‌ವುಡ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಸು ತಿರುಗಿದರೆ ಸಾಕು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಭೇಟಿ ಆಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಲೆ, ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ದಂತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಜೊಸ್ಲಿನ್ ಮಧುಮೇಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಲ್ ಇಸ್ರೇಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮ್ಯಾಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಮನೋರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮ್ಯಾಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬೋಸ್ಟನ್ ಶಹರ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಇದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಇಲ್ಲಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ನಗರದ ಘನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ. ಒಂದೇ ಊರಿನಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೆರಡೂ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದುದು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಮ್ಯಾಸೆಚ್ಯೂಸೆಟ್ಸ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್', ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೇಂದ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿಯವೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಎಂಥವರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇದ್ದರೂ ಸಾಕು ಎನ್ನುವಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಈ ಊರಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಾದವರು ಇಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿದರೆ ಅವರ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ. ಇದೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಎಂತೆಂಥ ಪಂಡಿತರು ತಿರುಗಾಡುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಮೈ ಜುಂ ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ 'ಈಥರ್' ಅರಿವಳಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಅಂದು ಬಳಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಥಮ ದಾಯಿ ತನ್ನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಳು. ಊರಿನ ಲೊಂಗ್‌ವುಡ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಸು ತಿರುಗಿದರೆ ಸಾಕು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಭೇಟಿ ಆಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಲೆ, ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ದಂತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಜೊಸ್ಲಿನ್ ಮಧುಮೇಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಲ್ ಇಸ್ರೇಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮ್ಯಾಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಮನೋರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮ್ಯಾಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ.

1. ಹಾರ್ವಡ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು

ಈ ಕಾಲೇಜು ಅಮೆರಿಕದ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಉಳಿದ ಕಡೆಗಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾಲೇಜಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಬಂದವು ಅನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಎರಡುಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಬಾಧಿತವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಎತ್ತರವನ್ನು ಉಳಿದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಹಾರ್ವಡ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸದಾಕಾಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿಲ್ಲ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಹಾರ್ವಡ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಹತ್ತಿರವಿರಲಿ ಎಂದೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಅಂಥ ಪ್ರಸಿದ್ಧತೆ ಈ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಇದೆ.

ಈ ಕಾಲೇಜಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರಪ್ರಥಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1847 - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವರು 'ಓಲಿವ್ಹರ್ ವೆಂಡೆಲ್ಲ ಹೋಮ್ಸ್'.

1895 - ವಾಲ್ಟರ್ ಬಿ ಕಾನನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ವೈದ್ಯವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ನನಾಳದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ.

1914 - ಇ.ಸಿ.ಜಿ. (ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ) ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ.

1926 - 'ಸರ್ನಿಸಿಯಸ್ ಅನಿಮಿಯಾ' (ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರಕ್ತಕೊರೆ)ಕ್ಕೆ ಯಕೃತಸಾರ ರಾಮಬಾಣವೆಂದು ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆಂದು ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ದಕ್ಕಿತು (1934). ಇದನ್ನು ತೋರಿಸಿದವರು ಜೊರ್ಜ ಮಿನೊಟ್ ಮತ್ತು ವಿಲಿಯಮ್ ಮರ್ಫಿ ಎಂಬುವರು.

1926 - 'ಪ್ಯಾರಾಥೈರೊಯಿಡ್ ಅಧಿಕತೆ' ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾದದ್ದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ.

1937 - ರೇಡಿಯೋ ಐಸೋಟೋಪಗಳ ಬಳಕೆ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

1957 - ವಿಲಿಯಮ್ ಹಿಂಟನ್ ಎಂಬ ಆಫ್ರಿಕನ್ - ಅಮೆರಿಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದರು.

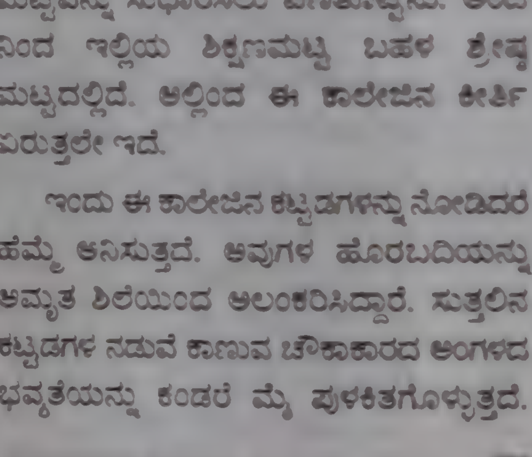
ಹಾರ್ವಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು 1782ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಶುರುವಾದಾಗ ಉಪನ್ಯಾಸ

ಗಳು ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂಬ್ರಿಜ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಹೇಳುವಷ್ಟು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರು ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಹ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೇಳಿದವರು ತಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸಹಾಯಕನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇಲ್ಲಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬಹು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮುಂದೆ 1810ರಲ್ಲಿ ಹರ್ವಾರ್ಡ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಕೇಂಬ್ರಿಜ್‌ದಿಂದ ಬೊಸ್ಟನ್‌ಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರವಾಯಿತು. ಆಗ ಮೆಸ್ಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ರಾಜ್ಯವು ಈ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹಲವು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಕಾರಣ ಹಾರ್ವಡ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಅಂದಿನಿಂದ ಮೆಸ್ಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕಾಲೇಜು ಹಾರ್ವಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೇ ಒಳಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಕಾಲೇಜನ್ನು 1847ರಲ್ಲಿ ಮೆಸ್ಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲಾಯಿತು. 1869ರವರೆಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಮಟ್ಟದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ವರ್ಷ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ವಿಲಿಯಮ್ ಇಲಿಯಟ್ ಎಂಬ ಮೇಧಾವಿ ಹಾರ್ವಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿಯಾದನು. ಅವನು ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪಣತೊಟ್ಟನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ಶಿಕ್ಷಣಮಟ್ಟ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ಕಾಲೇಜಿನ ಕೀರ್ತಿ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಇಂದು ಈ ಕಾಲೇಜಿನ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಹೊರಬದಿಯನ್ನು ಅಮೃತ ಶಿಲೆಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಕಟ್ಟಡಗಳ ನಡುವೆ ಕಾಣುವ ಚೌಕಾಕಾರದ ಅಂಗಳದ ಭವ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮೈ ಪುಳಕಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

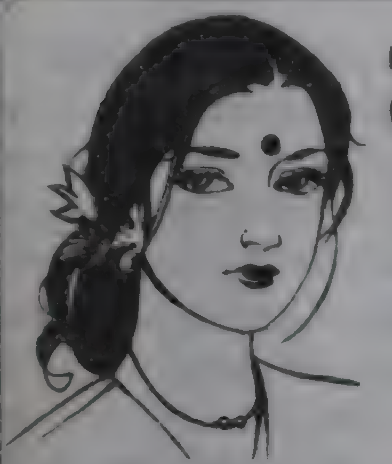




ಮುಖ್ಯ ಕಟ್ಟಡದ ಮುಂದಿರುವ ಕಲ್ಲಿನ ಕಂಬಗಳು ಎಷ್ಟು ಭವ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಒಂದು ಸಂತಸ. ಇಷ್ಟು ಭವ್ಯವಾದ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಬೇರೆಲ್ಲಿಯೂ ನೋಡಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವ, ಅವುಗಳ ಎದುರು ನಿಲ್ಲುವುದೆಂದರೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹೆಮ್ಮೆ ತಾನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಟ್ಟಡದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಓಡಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅವರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜಾಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಕನಸಿನ ಮಾತೇ ನಿಜ. ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಹೆಸರು ಕೊಡುವ ಬದಲು 'A', 'B' ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

'ಎ' ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ ಇದೆ. ಈ ವಿಭಾಗದ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅದನ್ನು 'ವಾರೆನ್ ಶರೀರ ರಚನಾ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯವು ಮೂರು ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಇಂದು ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಎಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ದಿಂದ ಬಳಲಿ ಸತ್ತ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಡೊಂಕು ಕಾಲು, ಕೈ, ಗೂಡುಗಟ್ಟಿದ ಎದೆ, ವಿಕಾರವಾದ ತಲೆಯ ಬುರುಡೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸೋಜಿಗ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲುವುಗಳನ್ನು 1847ರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಕುಳ್ಳನ ಎಲುವಿನ ದೇಹ ಇದೆ. ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಕಂಡು ಮಣಿದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಎಲುಬಿನ ದೇಹವೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಮೂತ್ರಹರಳುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಉಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯವೂ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಸೋಜಿಗದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಪ್ರವೇಶ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ವಿಶೇಷ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಈ ಕಾಲೇಜಿನ ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಟ್ಟಡವೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ. ಅಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಾಲಯವನ್ನು ನಾನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅತಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆಂದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಳ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಇಂಥದು ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇರದು. ಪುಸ್ತಕಾಲಯದಲ್ಲಿಯೇ 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯ ಕಚೇರಿ ಇದೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ. ಪುಸ್ತಕಾಲಯವನ್ನು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆ ತೆರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಂತೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವೇಳೆಯೇ ಸಿಗದು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಏನನ್ನಾದರೂ ನುಂಗಿ ಓದಲು ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೀನಿಯರು, ಭಾರತೀಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ●



ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು

ರೇಖಾಳಿಗೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಈ ಬಾರಿಯೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ರೇಖಾ ಚುರುಕಿನ ಹುಡುಗಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತೆ. ಓದು-ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಚೂಟಿ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಏಕೀ ಆತಂಕ? ಅವಳ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟದ ವಿಷಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇರುವಂದೇ ಬರಲಿವೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನಗಳು ಅವಳ ಪಾಲಿಗೆ ನರಕ ಸದೃಶ. ಅವಳ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಓದು-ಬರಹ, ಆಟ-ಪಾಠ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ರಜೆ ಕೊಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಸಹನೀಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲು ಸೋಲುವಿಕೆ ಅವಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಲಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಅವಳ ತಂದೆತಾಯಿಯರೂ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ನೋವುನಿವಾರಕಗಳು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡಿದರೂ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮರುಕಳಿಸುವ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ರೋಸಿಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

●●●

✍ ಡಾ. ಮಮತಾ ಎಲ್.ಎನ್.

ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತೋರಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರಿ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚಿನ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸುಮಾ ಬ್ಯಾಂಕೊಂದರಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗನಿರತೆ. ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವಳು ನಿಭಾಯಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಈ ಒತ್ತಡಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅವಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ- ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ (PMS). ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡುತ್ತಾಳೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಪರಿತಪಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತಾನೂ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮುಟ್ಟು ಶುರುವಾದೊಡನೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನಗುಮೊಗದ ಸುಮಾ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಈ ನಡವಳಿಕೆ ಅವಳಿಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸುಮಾ ಅಥವಾ ರೇಖಾ ಇಬ್ಬರ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲ. ಅವರಂತಹ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು, ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೇಕ ರೀತಿ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿರಲಿ, ತಮ್ಮ ಆಪ್ತರೊಡನೆ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಅನೇಕ ಸಮುಯಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಅವಮಾನಕರವೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ನವಜನಾಂಗದ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಸಹಜವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ತನದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಂಕುಳು ಹಾಗೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಮುಟ್ಟು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 28 ದಿನಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಾದ ಮೊದಲನೇ ದಿನವನ್ನು ಚಕ್ರದ ಮೊದಲನೇ ದಿನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಸವಿಶೇಷಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಳಪದರದ ರಚನೆಯೂ ಸಹ ರಸವಿಶೇಷಗಳಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದ ಗೋಡೆ ರಚನೆ ಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. 12 ರಿಂದ 16ನೇ ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡವು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪಾರ್ಶ್ವನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೋಡೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಚಿತವಾಗಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಭಾಗದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ತತ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಅವು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಫಲಿತಗೊಂಡರೆ ಅವಳಿ ಭ್ರೂಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣುವು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಫಲಿತವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ 28 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಗೋಡೆಯು ಕುಸಿದು ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಧದ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ಋತುಚಕ್ರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಸವಿಶೇಷಗಳಿಂದಲೇ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ-

1. ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ ಅಥವಾ ಪಿಎಮ್ ಎಸ್.
2. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು
3. ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
4. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವ
5. ಋತುಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

1. ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ/ ಪಿಎಮ್ ಎಸ್

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರೀಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆ ಪಿಎಮ್ ಎಸ್ (Pre Menstrual Syndrome) ಅಥವಾ ಋತುಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ. ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣಕೂಟದ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತೋರಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರಿ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚಿನ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಧ್ಯೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಯಾವ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಈ ಲಕ್ಷಣಕೂಟದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು, 1. ಭಾವನಾತ್ಮಕ 2. ದೈಹಿಕ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ:

- ಅತೀವ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ
- ಖಿನ್ನತೆ
- ಕಡಿಮೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಸಿಡುಕುವಿಕೆ
- ಬದಲಾದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆ
- ನಿರಾಸಕ್ತಿ

ದೈಹಿಕ:

- ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು
- ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು
- ಕೀಲುಗಳ ನೋವು
- ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ
- ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ

ಈ ಲಕ್ಷಣಕೂಟವು ಬಹುತೇಕ 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ : ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ ನಂತರ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಆಕೆ ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹಶೀಲತೆಯಿಂದ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು :

ಈ ಲಕ್ಷಣಕೂಟಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಂಥದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾಣಿಸದಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಸರಿ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಮಟ್ಟವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷದ ಪರಿಮಾಣವು ಋತುಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಗ್ಗಿ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಏರತೊಡಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನ ಕೊಂಚವೇ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿ ದೇಹವು ಊದಿಕೊಂಡಂತೆ ಹಾಗೂ ಭಾರವಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಏರುಪೇರುಗೊಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಇಳಿಮುಖ ಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ರಸವಿಶೇಷದ ಪರಿಮಾಣವು ಪಿಎಮ್ ಎಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟಿರೋನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಲೇಪಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲ, ರೋಗಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ. ಅಂದರೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

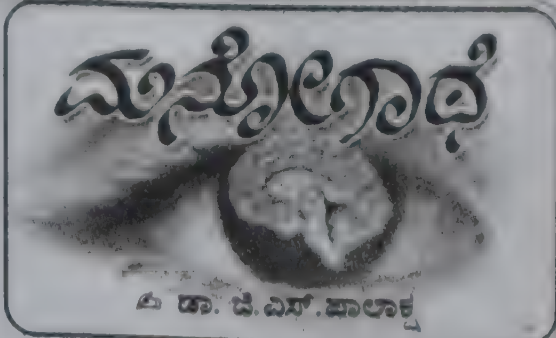
1. ಲೈಕೋಪೋಡಿಯಂ : ಈ ಔಷಧಿಯು ಅತಿ ಭಾವುಕರಲ್ಲದ ಕೆಲ-ಹಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನ ಕೋಪ ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಅಳುಪಿಕೆ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಯು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ನೇಟ್ರಂಮ್ಯೂರ್ : ಅತೀವ ಭಾವುಕತೆ ಇರುವ, ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಪಮಾನಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಕುಂದಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ.

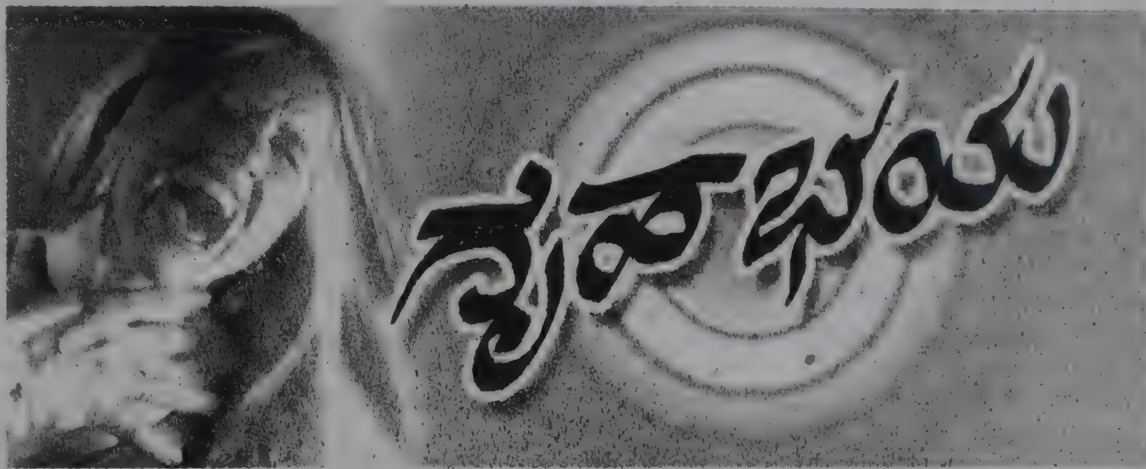
3. ಬೊವಿಸ್ಟಾ : ಮೈ ಹಾಗೂ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮುಖ ಮತ್ತಿತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನ ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

4. ಕೋನಿಯಂ : ಮುಟ್ಟಿನ ಮುಂಚೆ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ ಹಾಗೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇರುವುದು. ಅತೀವ ಭಾವತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)



ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ



ಸುಮತಿ 38 ವರ್ಷದ ಗೃಹಿಣಿ. ಅಲ್ಪ ವಿದ್ಯಾವಂತೆ. ಪತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಈಕೆಗೆ 13 ಮತ್ತು 10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ ಸುಮತಿಗಿದೆ. ಶಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಸುಮತಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವ ಮಕ್ಕಳು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ಗಂಡ ಇರುವಾಗ ಯಾರು ತಾನೆ ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ? ಇವಳದು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಂಸಾರ.

ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಯಾದ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬರಸಿಡಿಲು ಬಡಿಯಿತು. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಕಾಣಿಸಿತು. ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಸುಮತಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲು ಅತ್ಯಂತ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಭಯವಿರದೆ ಇದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಭೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭೀತಿಯಿಂದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಢವಢವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲಲ್ಲಿ ಅದುರುವಿಕೆ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಾಗುವುದು, ಏದುಸಿರು, ದೇಹದ ಭಾರ ಕುಗ್ಗಿದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯಾದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗದೆ ಇರುವಾಗ 'ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದೇ?' ಎಂಬ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಾಸಿಗೆ ಇಳಿದಿದೆ (ಮೊದಲು ಈಕೆ ಕನಿಷ್ಟವೆಂದರೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ತಾಸು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು). ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗಿದೆ. ದಿನದ ಕಾರ್ಯ ಕಲಾಪಗಳಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆ ಉಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ. (ಇವು ಮೊದಲಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಬರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.) ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕಸಿವಿಸಿಯ ಅನುಭವ.

ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಡಾ.ರಘುರಾಮನ್ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ ಸುಮತಿಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಈಕೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆತಂಕವಿತ್ತು. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಗೆರೆಗಳಿದ್ದವು. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೂರದೆ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ಹೋಗುವ ರೀತಿ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಬೇಸಿಗೆಯಿರದ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದು ಸೀರೆಯ ಸೆರಗಿನಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

"ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ಸುಮತಿ ಎಂದಿರಲ್ಲವೇ?" ಕೇಳಿದೆ. ಹೌದೆಂಬಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು.

"ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೀರಿ?" ಮತ್ತೆ ಹೌದೆಂಬಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು. ಮೇಲೆ ತಿರುಗದೆ ಇರುವ ಫ್ಯಾನನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆವರನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡಳು.

ನಾನು ಆಕೆಯ ಪತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನತ್ತ ನೋಡಿ ಫ್ಯಾನು ಹಾಕಿ ಎಂಬಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದೆ. ಅವನು ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಿದ.

"ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯವೇಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದರ ಮೂಲವೇನೆಂದು ಹೇಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ?" ಕೇಳಿದೆ.

"ಅದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದಳು.

"ಅಂದರೆ ಭಯದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದು?"

"ತಿಳಿಯದು"

"ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಯಾರು ಇದ್ದೀರಿ?"

"ನಾವಿಬ್ಬರು, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮಗ" ಈಗ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೇಳಿದ.

"ಅವನ ಹೆಸರು?"

"ಲೋಕೇಶ"

"ವಯಸ್ಸು?"

"ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು"

"ಅವನೇಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ?"

"ಅವನು ಇಲ್ಲೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಊರಾದ ಕೋಲಾರದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ"

"ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ಷೇಮ ತಾನೆ?"

"ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ಷೇಮ"

"ಈಗಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಿಂದ ವಾಸವಾಗಿದ್ದೀರಿ?"

"ಬಂದು ಆರು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಬಾಡಿಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದೆವು"

"ಮನೆಯ ವಾಸ್ತು...?" ವಾಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಂಬುವವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ ಎನ್ನುವ ಹಕ್ಕು ನನಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕೇಳಿದೆ.

"ವಾಸ್ತು ಪ್ರಕಾರವೇ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ"

"ಮನೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು?"

"ಎಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೇ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಿದೆವು"

"ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಹೇಳುವುದಿದೆಯೆ?"

ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೇಳಿದ, "ಯಾರಲ್ಲೋ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೇಳಿದೆವು. ನಾವಿರುವ ಮನೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಸತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ದೆವ್ವವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರು."

ನಾನು ನಗುತ್ತಾ ಕೇಳಿದೆ, "ಅಲ್ರೀ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ಜನ ಸತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯುದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ದೆವ್ವವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?"

ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದ ಸುಮತಿ ಈಗ ಬಾಯ್ತೆರೆದಳು-"ನಾನಂತೂ ಇದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ"

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಂಡ ಒಳ್ಳೆಯವನು. 'ಹಾಗಾದರೆ ಈಕೆಯ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?' ಮನದಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೇಳಿದೆ,

"ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ?"

"ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು" ಎಂದಳು.

"ಸರಿ, ನಿಮಗೆ ಔಷಧ ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ..." ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸುಮತಿಯೇ ಕೇಳಿದಳು.

"ಸರ್, ನನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು.

ಆಕೆಗೆ ಮನೆಯ ಮಾತೆತ್ತಿದರೇ ಭಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಕೇಳಿದಳೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳರೋಗಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದೆ.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ,

"ಏನಮ್ಮಾ ಸುಮತಿ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂತೇ?"

"ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದೆ"

"ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?"

"ಹೌದು"

"ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿತ?"

"ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಬಗ್ಗೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಡಿತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ"

"ಹಾಗಂತ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?"

"ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ"

"ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖ?"

"ಅದೂ ಮನೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ"

ಅದೇ ದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಭೇಟಿಗೆ ಬರಲು ಹೇಳಿದೆ. ಆಕೆಯ ಗಂಡ, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಸಹ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತಿರಲು ಹೇಳಿ ಸುಮತಿ ಮಾತ್ರ ಕೋಣೆ ಒಳಗಿರಲು ಹೇಳಿದೆ.

"ನೋಡಮ್ಮ ಸುಮತಿ. ಹಿಪ್ನೋಟಿಸ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿರುವೆಯಾ?"

"ಕೇಳಿಲ್ಲ"

"ಸರಿ, ಈಗ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊ. ನಾನು ಈ ಪೆನ್ನನ್ನು (ಜೇಬಿನಿಂದ ಪೆನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ತೋರಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ) ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಆಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ಇದನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೀನು ಅರೆ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುತ್ತೀಯ" ಎಂದೆ.

"ನಮ್ಮವರನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ" ಎಂದಳು ಭಯದಿಂದ.

"ಭಯ ಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರು" ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಟ್ಟೆ.

"ನನಗೆ ಭಯ" ಭಯವನ್ನು ಮಾತಿನಲ್ಲೂ ಮುಖದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು.

"ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಭಯ ಹೋಗಿ ನೀನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆಗಬೇಕೋ ಬೇಡವೊ?" ಆಶ್ವಾಸನೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಒಪ್ಪಿದಳು.

"ಮತ್ತೆ ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು"

ಒಪ್ಪಿದಳು. ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞೆಗಿಳಿದಳು.

"ನಿನ್ನ ಹೆಸರು?"

"ಸುಮತಿ"

"ವಯಸ್ಸು?"

"38"

"ಮಕ್ಕಳು?"

"ಇಬ್ಬರು"

ಹಿಪ್ನೋಟಿಸ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದೆ.

"ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀಯ ಅಲ್ಲವೆ?"

"ಹೌದು"

"ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸು"

"ನನ್ನ ಯಜಮಾನರ ಅಣ್ಣನ ಮಗ ಲೋಕೇಶ"

"ಹೂಂ ಹೇಳು"

"ಅವನು ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೊಂದು ವರೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬರುವ ತನಕ ನಾನು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು"

"ಏಕೆ?"

"ಅವನಿಗೆ ನಾನೇ ಊಟ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಊಟದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಮಲಗಲು .ಹನ್ನೆರಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ನಾನೇ ಮಡಚಿಡಬೇಕು. ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಬೇಕು"

"ಮತ್ತೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದೆ?"

"ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ಅವರ ಮಗನಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೆ"

"ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನು ತೊಂದರೆ ಇದೆ?"

"ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ"

ಬೇರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ.

"ಕಣ್ಣು ಬಿಡು" ಎಂದೆ.

ಎಚ್ಚರವಾದಳು.

ಅದೇ ದಿನ ಸಂಜೆ ಐದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕರೆಸಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸುಮತಿಯೊಬ್ಬಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದೆ.

"ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನೀನು ನನಗೆ, ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆಯೇನಮ್ಮ?" ಕೇಳಿದೆ.

"ಇಲ್ಲ"

"ನೋಡಮ್ಮ ನಿನಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವಿದೆ"

"ಆದರೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ"

"ನೀನು ಹಾಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೀಯ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಿನಗಿದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದೆ.

ಸುಮ್ಮನಾದಳು.

"ಮನೆಯವರನ್ನು ಕರೆಯಮ್ಮ" ಎಂದೆ.

"ಅವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?" ಭಯವಿತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ.

"ನೀನು ಕರಿ. ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಸರವಾಗದ ಹಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ" ಆಶ್ವಾಸನೆ ಇತ್ತೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಕುಳಿತರು.

"ನೋಡಿ, ಸುಮತಿ ನನ್ನ ರೋಗಿ. ಈಕೆಯ ರೋಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ" ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕಿದೆ.

"ಹೇಳಿ ಸರ್. ನೀವು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ" ಒಪ್ಪಿದರು.

"ಈಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಈಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ"

"ಎಲ್ಲಾ ನಾವೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇವಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು" ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಹೇಳಿದ.

"ನೀವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಸಂಸಾರ ನಡೆಯಬೇಕಲ್ಲ? ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ..." ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. "ಇವಳು ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತರೊಳಗೆ ಮಲಗಲಿ. ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಅವರೇ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಲಿ. ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅವರೇ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅವರವರ ಕೆಲಸ ಅವರವರೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಸುಮತಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲಸ ಸುಮತಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನೀವು ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅವಮಾನವೇ?"

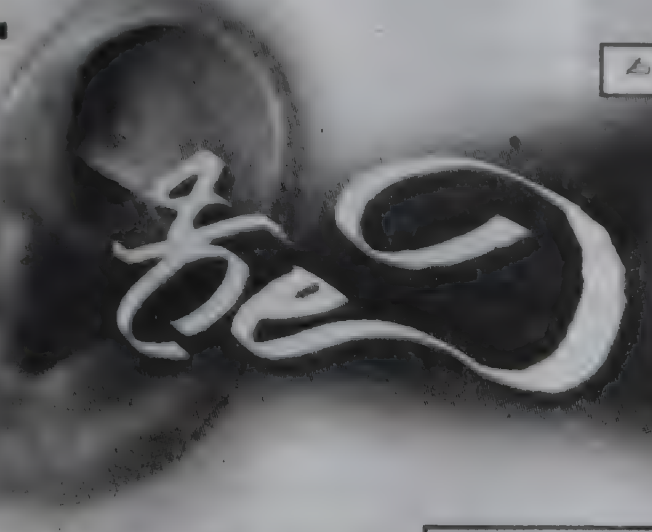
"ಎಲ್ಲಿಯ ಅವಮಾನ?" ಎಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದರು.

ಮರುದಿನ ಸುಮತಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟೆ. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಆಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ನಗುಮುಖದೊಂದಿಗೆ ಬಂದಳು. ಗೃಹಭಯ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದುಃಖವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತಂಕವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

"ಸುಮತಿ ಸರಿಯಾದಳು. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷ" ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಈ ರೀತಿ ತನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸಿದ.

"ನನಗೂ ಸಂತೋಷವಲ್ಲವೆ?" ನಾನೆಂದೆ.

ಭಾಗ-3





ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಕಿವಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕು

ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಈ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯದು. ಹೊರಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಾ ಬಂದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಏಟು ಬಿದ್ದು ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೊರಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರದಿಂದಾಗುವ ಸೋಂಕು, ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಿವಿಯ ಗುಗ್ಗೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎರಿಸಿಪಿಲ್ಯಾಸ್

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.



ಅವುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಹರಡಿ ಉರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವ ಇದು, ಕೆರೆತದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ, ಗ್ಲಿಸರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಕ್ ಥಮಾಲ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯ ಶಿಲೀಂಧ್ರರೋಗ

ಕಿವಿಯ ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರರೋಗ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಜುವಾಗ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನೀರು ಕಿವಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ಈ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡು ನೀರಿನಿಂದುಂಟಾಗುವ ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಶಾಖದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ್ಯಸ್ಪರ್ಗಿಲಸ್ ನೈಗರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿಡ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಈ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಚರ್ಮದ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವುಗಳಿಂದ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

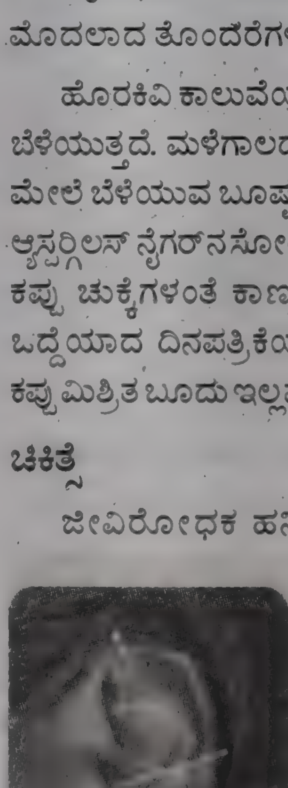
ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕಿವಿಯ ತುರಿಕೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕ್ರಮೇಣ ಕಿವಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಸ್ರಾವ ಕಿವಿಯಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ರವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಸ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಿವಿ ಕಿವುಡಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದು, ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಂತಹ ವಸ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಷೂ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬೂಷ್ಟನ್ನು ಇದು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಸ್ಪರ್ಗಿಲಸ್ ನೈಗರ್‌ನ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಕಣಗಳು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಒದ್ದೆಯಾದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬೂದು ಇಲ್ಲವೇ ಕಂದು ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜೀವಿರೋಧಕ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.



ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಕ್ಲೋಟ್ರೈಮಜೋಲ್ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಹನಿಗಳು, ಬಾಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಅಣಬೆ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಕಸ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಿವಿಗಳೊಳಗೆ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹರ್ಪಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ

ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೂಸ್ಟರ್ ಚರ್ಮದ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ಇದನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳುಂಟಾಗಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಾದಾಗ ಫೇಷಿಯಲ್ ನರವೂ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬುಲ್ಲಸ್ ಮಿರಿಂಜೈಟಿಸ್

ಫ್ಲೂ ಅಥವಾ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟಾದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಿವಿತಮಟೆಯ ಮೇಲುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಕಿವುಡುತನ, ಕಿವಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸಹಿತವಾದ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊರಕಿವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ನೀಡುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆ - ಇಸುಬು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರಕಿವಿನಾಳ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು, ಹೂವಿನ ಪರಾಗ, ಕಿವಿಹನಿಗಳು ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು Eczematous Otitis Externa - ಇಸುಬಿನ ಹೊರಕಿವಿಯುರಿತ ಅಥವಾ Allergic Dermatitis ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಊತವೂ, ನವೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ರಾವಸಹಿತವಾದ ಇಸುಬು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಧಾಳಿ ನಡೆಸಿ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಕಿವಿಯ ಕಾಲುವೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಹನಿಗಳು, ಜೀವಿರೋಧಕ ಹನಿ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ನವೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಾವುವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ Seborrhoeic Otitis Externa ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಚರ್ಮವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲ ಹೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಇಲ್ಲೂ ಹೊಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಹನಿಗಳು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತಲೆಗೂದಲ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಉತ್ತಮ ಶ್ಯಾಂಪೂ ದ್ರಾವಣಗಳಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಇದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯ ಗುಗ್ಗೆ

ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಸೆರುಮಿನಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಮೇಣದಂತಹ ವಸ್ತುವೇ ಕಿವಿಯ ಗುಗ್ಗೆ (Wax). ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ, ದವಡೆಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ಇದು ಸಣ್ಣ ಪರೆಗಳಂತೆ ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯ ದೋಷಯುಕ್ತ ರಚನೆಯಿಂದಲೂ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕೂದಲುಗಳಿಂದಲೂ, ಧೂಳಿನ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಗುಗ್ಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಂದುಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೊರಕಿವಿಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಇಲ್ಲವೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಗುಗ್ಗೆ ಕಿವಿನೋವಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಕಿವುಡಿಗೂ ಇದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋದರೆ ಅದು ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಕಿವುಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗುಗ್ಗೆ ತುರಿಕೆಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗುಂಯ್ ಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಗುಗ್ಗೆಯಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸೋಂಕೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಿವಿಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಇಂಥ ಒಂದು ಔಷಧಿ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಬಳಿಕ, ಇಯರ್ ಬಡ್ ಗಳಂತಹ ಮೊಗ್ಗೆಗಳಿಂದ ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಗುಗ್ಗೆ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಿರಿಂಜಿಂಗ್ (syringing) ಅಥವಾ ಪಿಚಕಾರಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಪಿಚಕಾರಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಚಿಮ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ ಗುಗ್ಗೆಯೊಡನೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಸುತ್ತು ಬರದಿರಲೆಂದು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಧಾರಣ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಪಿಚಕಾರಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ,





ಜೀವಂತ ಮತ್ತು ಜೀವರಹಿತ.



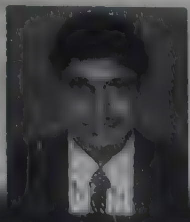
ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಕೀಟಗಳು, ಇಲ್ಲವೇ ಕೀಟಗಳ ಮರಿಗಳು. ಜೀವ ರಹಿತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯವಸ್ತುಗಳಾದ ಬಟಾಣಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದವು, ಸಸ್ಯೇತರ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕಲ್ಲು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತುಂಡುಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೀಟ ಮೊದಲಾದ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕೊಲ್ಲಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪಿಚಕಾರಿಯಿಂದ ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಇವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಟಾಣಿ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಕಿ ಕುಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇವನ್ನು ಪಿಚಕಾರಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನೇ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಕೂಡದು. ಅಂತೆಯೇ ಪೋಷಕರೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ತೆಗೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇವು ಕಿವಿಯ ಒಳಗೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೀಟವಿದ್ದು ಇರಿಸುಮುರಿಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದಷ್ಟೆ ಕೂಡಲೇ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅರೆವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸೋಂಕಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹೊರಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ರೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

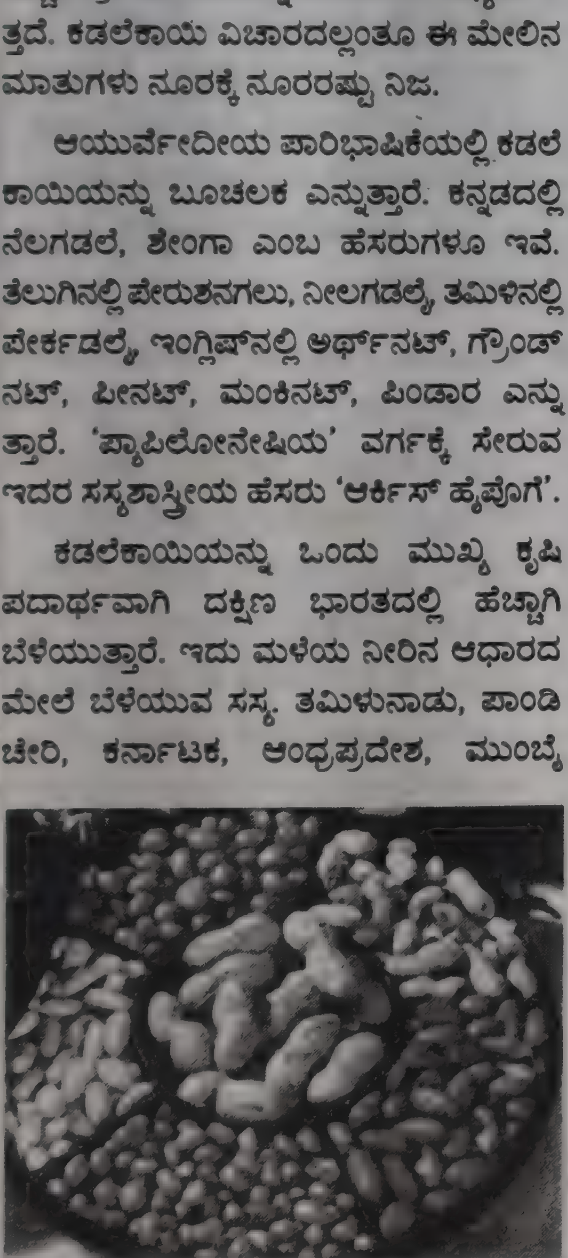


ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಯಾವುದೋ ಒಂದೋ ಅಥವಾ ಎರಡೋ ಗುಣದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆಕಾಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಂತೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾತುಗಳು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ನಿಜ.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪಾರಿಭಾಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೂಚಲಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನೆಲಗಡಲೆ, ಶೇಂಗಾ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಪೇರುಶನಗಲು, ನೀಲಗಡಲ್ಯೆ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪೇರ್ಕಡಲ್ಯೆ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ್‌ನಟ್, ಗ್ರೌಂಡ್ ನಟ್, ಪೀನಟ್, ಮಂಕಿನಟ್, ಪಿಂಡಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಪ್ಯಾಪಿಲೋನೇಷಿಯ' ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು 'ಆರ್ಕಿಸ್ ಹೈಪೊಗೆ'.

ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕೃಷಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಳೆಯ ನೀರಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ತಮಿಳುನಾಡು, ಪಾಂಡಿಚೇರಿ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಮುಂಬೈ



ಪ್ರಾಂತ ಹಾಗೂ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾಂತದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ವಿಧಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಗುಣಧರ್ಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕಡಲೆಕಾಯಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಂಶಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಶೇ.30ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಬಣ್ಣರಹಿತ ಹಾಗೂ ಹಿತವಾದ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ತೈಲವಿದೆ. ಈ ತೈಲವು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿಯಾದ 'ಆಲೀವ್' ತೈಲಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯ ವಿಚಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸತ್ವಗಳಾದ ಪಾಮಿಟಿನ್, ಆಲಿಲ್, ಹೈಪೋಗ್ಲೆಕ್, ಲಿಗ್ನೋಸೆಲಿಕ್, ಲಿನೋಲಿಕ್ ಹಾಗೂ ಅರಾಕೆಡಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೈವಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿವೆ. ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಗುಣವು ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಬರುವ ಹಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.50 ಭಾಗ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಿಂತ ಶೇ.13ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿಯ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವು 50 ಕುರಿಗಳ ಮಾಂಸ, 50 ಸಾವಿರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಅಥವಾ 15 ಸಾವಿರ ಸೇರುಗಳಷ್ಟು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗೆ ಸಮನಾಗಿದೆ. ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡು, ಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಅದರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ. ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಶದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'ಯ ಕೊರತೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆಕಾಯಿಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೃದು ವಿರೇಚಕವಾಗಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಸ್ನಿಗ್ಧತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳ ಹಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುವವರು ಗಿಡದಿಂದ ಆಗ ತಾನೇ ಕಿತ್ತ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ದಿನಂಪ್ರತಿಯಂತೆ 20-30 ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ತಿಂದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗ ತಾನೇ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯನ್ನು ತಿಂದು ಒಂದು ಲೋಟ ಮೇಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಸೋಂಕು ವ್ಯಾಧಿಗಳಾದ ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮ, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದವು ಬರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಮೇಕೆ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಧಹೋಳು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಯನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಭೇದಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ತತ್ವ ಅಡಗಿದ್ದು ಅದರ ಸೇವನೆಯು ನಿಕೋಟನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಯಕೃತ್ತಿನ

ತೊಂದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಉಪದ್ರವ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆ ನೀಗಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿಯುವುದು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರ ಕವಚವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಲೆಕಾಯನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಆಮ್ಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ಶುಕ್ರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಕಡಲೆಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅಂಥವರು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಲೇಸು.

ಆಮ್ಲತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಕಾಮಾಲೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಡಲೆಕಾಯಿಯು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆಯೆಂದು 1965-66 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕಡಲೆಕಾಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮೂಗಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನುಬಹು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ದೃಢ ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಕ್ತತಂತುಗಳ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ, ಮುಖದ ಸ್ನಿಗ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರು ಕಡಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೆದರಿ, ಅದನ್ನು ಬಳಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕಡಲೆಕಾಯಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ಗುಣವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ನೆಲಗಡಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

ಕಡಲೆಕಾಯಿಯ ಹಾಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಸಮನಾಗಿದ್ದು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಒಗ್ಗದವರು ಕಡಲೆಕಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾದ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಕಾರ ಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇತರ ಹಾಲುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಹಾಲಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಿತ್ತ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅವುಗಳ ಹೊರಕವಚದಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ ಕೆಂಪನೆ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಪಾವಷ್ಟು ಕಾಳನ್ನು ಅದು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಂದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಎಸೆದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಲ್ಕವಾಗುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಕಲ್ಕವನ್ನು 15 ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲೋಟ ತಿಳಿಸುಣ್ಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬಳಸಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಮೌಲ್ಯಗಳಿರುವ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಿಲ್ಲ! •

ವೈದ್ಯ ಪದ ಜ್ಞಾನಕೋಶ

ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

- **Neonate - ನಿಯೋನೇಟ್ - ಶಿಶು:** ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ (28 ದಿನಗಳ) ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೂ ನಿಯೋನೇಟ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ವಾರವನ್ನು (ಏಳು ದಿನಗಳ ಅಥವಾ 168 ಗಂಟೆಗಳು) ಆರಂಭ ನಿಯೋನೇಟ್ Early neonate ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಳನೇ ದಿನದಿಂದ 28ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ನಿಧಾನ ನಿಯೋನೇಟ್ ಅವಧಿ - Late Neonatal Period ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- **Puerperium - ಪ್ಯೂರ್ಪೇರಿಯಂ - ಬಾಣಂತನ:** ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ ಬಳಿಕ 42 ದಿನಗಳವರೆಗಿನ ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳೂ ಆಗಬಹುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಾಗಬಹುದು, ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.
- **Rhinitis - ರೈನೈಟಿಸ್ - ನೆಗಡಿ:** ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ. ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂತುರುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಅಂಟುರೋಗವಾದ ಇದನ್ನು ರೈನೋವೈರಸ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೂರು ಪ್ರಭೇದಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ಸೀನು ಬರುವುದು, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ, ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್, ಫೀನೈಲ್ ಎಫ್ರೀಲ್ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗಾಗಿ ಹಿಸ್ಟಮೀನ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. •

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

"ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ"

- ಕೆ.ಎಸ್.ಅಶ್ವಥ್



✍ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ್

"ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಬಂದರೂ ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವನು ಸದಾ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ' - ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಖ್ಯಾತ ನಟ ಕೆ.ಎಸ್.ಅಶ್ವಥ್ ಹೇಳಿದ ಮಾತಿದು.

ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರದೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆ. ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಡತನ, ಮನೆಯವರ ವಿರೋಧದ ನಡುವೆಯೂ ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲಾದೇವಿಯ ಆರಾಧನೆಗೈದ ಹೆಮ್ಮೆ ಅವರದ್ದು.

ಕೆ.ಎಸ್.ಅಶ್ವಥ್ ಅವರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಕರಗನಹಳ್ಳಿ ಸುಬ್ಬರಾಯ ಅಶ್ವತ್ಥನಾರಾಯಣ. 1925ರಲ್ಲಿ ಜನನ. ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂಟರ್‌ಮಿಡಿಯೆಟ್ ವರೆಗೆ. ಇವರು 1942ರಲ್ಲಿ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಂತಿತು. 1944ರಲ್ಲಿ ಪಡಿತರ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಫುಡ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಎಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರು. ನಂತರ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆನೋ ಆಗಿಯೂ ಇದ್ದರು. ಇವರು ಸರಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದು ಕೇವಲ 10 ವರ್ಷ.

ಬಣ್ಣದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಇವರ ಪ್ರವೇಶ ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ. ಮೈಸೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿ ಕಲಾವಿದ ಎನ್.ಎಸ್.ವಾಮನರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ರಂಗಭೂಮಿ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಹವ್ಯಾಸಿ ಕಲಾವಿದರಾದರು. ಇವರು ನಟಿಸಿದ ಮೊದಲ ನಾಟಕ 'ಆಷಾಢಭೂತಿ'. 1954ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 'ಪರ್ವತವಾಣಿಯವರ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ'ದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರ ರಂಗಣ್ಣನ ಪಾತ್ರದ ಅಭಿನಯ ಅಪಾರ ಜನಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿತು. ಈ ನಾಟಕ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಚಲನಚಿತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕೆ.ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಸ್ತ್ರೀರತ್ನ' ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಇವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಅದೇ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರು ಅಭಿನಯಿಸಿದ ಮೊದಲ ಚಿತ್ರ. ನಂತರ ಇವರು ಕಿತ್ತೂರು ಚೆನ್ನಮ್ಮ, ಗಾಳಿಗೋಪುರ, ನಂದಾದೀಪ, ರಾಮಾಂಜನೇಯ ಯುದ್ಧ, ಬೆಳ್ಳಿಮೋಡ, ಗೆಜ್ಜೆಪೂಜೆ, ಶರಪಂಜರ, ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಜೇನುಗೂಡು, ನಾಗರಹಾವು, ಬಂಗಾರದ ಮನುಷ್ಯ, ಉಪಾಸನೆ, ದೇವರಗುಡಿ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಮುಖ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇದುವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 200 ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಗರಹಾವು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇವರು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ 'ಚಾಮಯ್ಯ ಮೇಷ್ಟು' ಪಾತ್ರವಂತೂ ಇವರನ್ನು ಕೀರ್ತಿಯ ಶಿಖರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ 'ಚಾಮಯ್ಯ ಮೇಷ್ಟು' ಎಂಬುದು ಅಶ್ವಥ್ ಅವರ ಪರ್ಯಾಯ

●●●

'ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆನಂದ ಹುಡುಕಿ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ತೃಪ್ತಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ, ಊಟ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಕಾರಣ ಆತನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ' ಎಂಬುದು ಅಶ್ವಥ್ ಅವರ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

●●●

ನಾಮವಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ನೀವು ಓದಿರುವ ಬರಹಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಬರಹ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಘಟನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಶ್ವಥ್ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಥಳಕೆ ಹಾಕಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೊಂದು 'ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರ ಜೀವನವೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರವನ್ನೇ ಮಾಡಿ ಜನಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದ ಅಶ್ವಥ, ಇಂಥ ಪಾತ್ರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡರು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅವರು ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಜೀವ ತುಂಬಲು ಪಾತ್ರದಲ್ಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಇಲ್ಲದೇ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು ಗೊತ್ತ? "ಅಶ್ವಥ್‌ರವರೇ, ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಉದ್ವೇಗದ ಪಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇಂಥ ಪಾತ್ರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ."

ಅಶ್ವಥ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದ ನೀತಿ-ಸೂತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಯೋಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತನಗೆ ವಹಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಆನಂದ ಕಾಣುವುದು. ಯಾವತ್ತೂ ಅವರು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಭಾವನೆ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟ ಜೀವನ ಅವರದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅಭಿಮಾನಿಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಪ್ರೀತಿಯ ರೇಗಿಸುವಿಕೆಯೇ ಅವರನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು.



ಪತ್ನಿ, ಪುತ್ರ, ಸೊಸೆಯೊಂದಿಗೆ 'ಚಾಮಯ್ಯ ಮೇಷ್ಟ್ರು'

ದೇಹದ ತೂಕ, ಗಾತ್ರ ಇಳಿಸಲು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತ ಪರದಾಡುವವರಿಗೆ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರದ್ದೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು. ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಛಲ ಇದ್ದರೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಅದಕ್ಕೂ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. "ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸಿನಿಮಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ನೋಡಲು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆ ಸಿನಿಮಾದ ಒಂದು ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಮರಾಮ್ಯಾನ್ ವೈಡ್‌ಶಾಟ್‌ನಿಂದ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಜೂಮ್ ಮಾಡಿದ್ದ. ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು 'ಅಶ್ವಥ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಡಯ್ಯ' ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ನನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೇ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. 101 ಕೆ.ಜಿ. ಭಾಗವಾಗಿದ್ದ ನಾನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 88 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದೆ."

ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು!

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಶ್ವಥ್ ಅವರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ತಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೂ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಲಾಗದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬೇಸರವೂ ಇದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಡಾ.ರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರು ಅಶ್ವಥ್ ಅವರಿಗೆ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದು ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ ತರಬೇತಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಈಗಿನದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾವು ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭಿನಯಿಸಲು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ತರಬೇತಿ ನೆರವು ನೀಡಿತು ಎಂದು ಅಶ್ವಥ್ ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಯಾವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು, ಯಾವ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಏರಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ತಾವು ಕಲಿತಿದ್ದು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೇ ಎಂದು ಅವರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇನೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಕಾರಣ, ಅವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಚಪಲ ಜಾಸ್ತಿ ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಿನವರು ಮಾಡುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಡಯಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶೂಟಿಂಗ್ ಯೂನಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್‌ನವರು ಊಟ ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಅಶ್ವಥ್ ಅವರ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಆ ಊಟವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ

ಅಶ್ವತ್ಥ್ ಅವರ ನಾಲಿಗೆ ಬಲು ಬೇಗ ರುಚಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

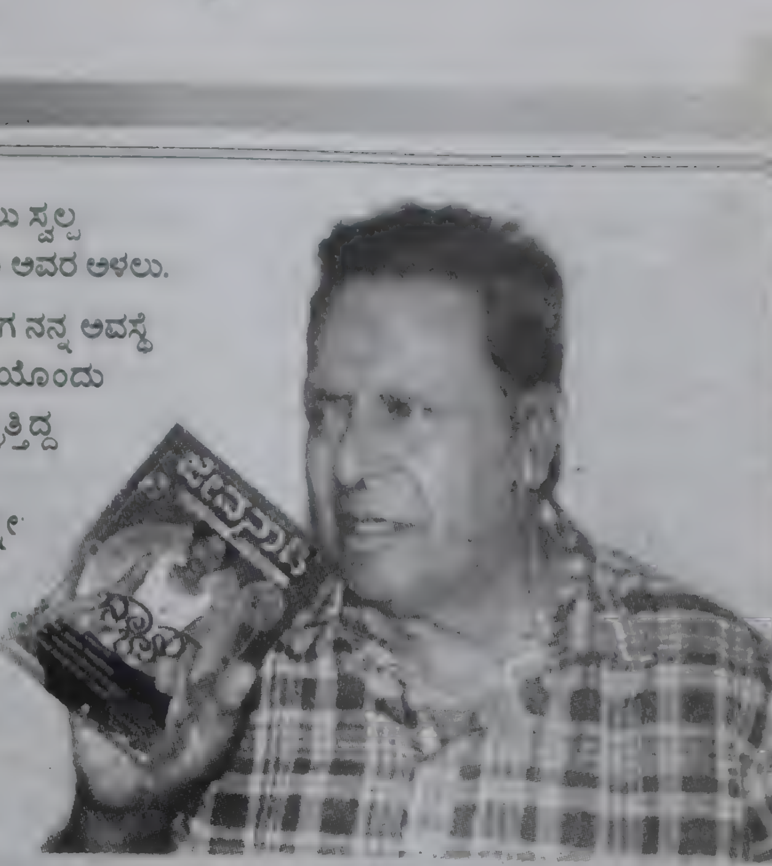
ಅಶ್ವತ್ಥ್ ಅವರು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಹಾಗಂಥ ಅವರು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ನಂತರ ಅದು ಅವರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಶೂಟಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ನಿದ್ರೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆನಂದ ಹುಡುಕಿ ತೃಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ತೃಪ್ತಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಊಟ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಕಾರಣ ಆತನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ" ಎಂಬುದು ಅವರ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

ಈಗಾಗಲೇ 78 ವರ್ಷ ಪೂರೈಸಿದ ಅಶ್ವತ್ಥ್ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಓ.ಕೆ. ಇನ್ನು ಶೇ.ಐದರಷ್ಟನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲೇ ಮುಂದೂಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. "ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಾಲಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹೊಡೆಯಿತು. ಅದು ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ ಕಾಲು ನಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ" ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಳಲು.

"ಕಾಲಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹೊಡೆದಾಗ ನನ್ನ ಅವಸ್ಥೆ ಹೇಳತೀರದು. ಆತನಕ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ದಾದಿಯರ ಹಾವಳಿ. ನನಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಅವರ ಸಹಾಯವೇ ಬೇಕಾದಾಗ ಹಿಂಸೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ತುಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು; ಈ ತುಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ನಡೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಇದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ನಡೆಯಲು ತೊಡಗಿದೆ. ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಶ್ವತ್ಥ್.

ಅವರ ಊದಿದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಮುಂಜಾನೆ ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮಾಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

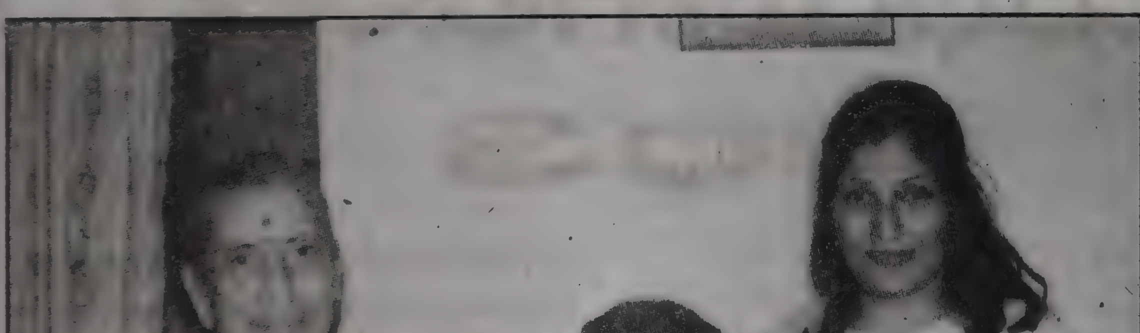


'ಪತ್ರಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ'

ಕನ್ನಡದ ಈ ಮಹಾನ್ ನಟ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಗಿತ್ತ ತಕ್ಷಣ ಉದ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನು ಗೊತ್ತೆ? "ಓ... ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಪತ್ರಿಕೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಪತ್ರಿಕೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು."

ಅಶ್ವತ್ಥ್ ಅವರು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದ ಕುರಿತು ಮಹಾನ್ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಂಡವರು. ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ತಾವೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಧೃಡವಾಗಿರಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಅಂದು ಹಾಕಿದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವೆಲ್ಲ ಈಗ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಗಳಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಆದಾಯದ ಫಿಕ್ಸೆಡ್ ಡಿಪಾಸಿಟ್‌ನ ಬಡ್ಡಿದರ ಇಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇವರ ನಿವೃತ್ತ ಬದುಕಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಕೂಡ ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಅಶ್ವತ್ಥ್ ಅವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮೆಚ್ಚತಕ್ಕದ್ದೇ. ಬೇರೆಯವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವರೊಬ್ಬರು ಮಾದರಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದೂರದೇ, ಅದು ತನ್ನದೇ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಗೆ ಎಂಥವರೂ ತಲೆದೂಗಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಅವರು ಯುವಜನರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯೇ ಸರಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಟಕ್ಕೂ ದಾಸರಾಗದೇ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅಶ್ವತ್ಥ್ ಅವರು ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗದ, ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದ ತಟಸ್ಥ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಇದ್ದಾರೆ.



ಅಶ್ವತ್ಥ್ ದಂಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೇಖಕಿ

ಸಾರಥಿಯಾಗಲೊಲ್ಲದ ಆರತಿ



ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಶಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ನ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪತ್ರಗಳ ರಾಶಿಯೇ ಇತ್ತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಪ್ಪನೆಯ ಲಕೋಟೆ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಯಾರದಿರಬಹುದೆಂದು ಕುತೂಹಲವುಂಟಾಗಿ ತೆರೆದೆ.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಭೂಮಿಗಾಥೆಯನ್ನು ನಾನು ತಪ್ಪದೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಹೆಣ್ಣು ಯಾವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನಿಂದ ಶೋಷಣೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾಳೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನಾನು ಆದರ್ಶವಾದಿ ಯುವಕ. ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಸಮಾನರೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿರುವವನು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವಂತಹವನು.

ನನ್ನದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾನು ಆರತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದೆ. ನಮ್ಮದು ಅಂತರ್‌ಧರ್ಮೀಯ ಮದುವೆ. ಎಲ್ಲರ ವಿರೋಧವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಮದುವೆಯಾದೆ. ಅವಳು ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದ್ದಾಳೆ. ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವೋ, ಹೇಗೆ ಇಷ್ಟವೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳ ಸಮಯ ಸರಿದುದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸುಂದರ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಅವಳು, ಅವಳ ಮನೆಯವರಿಗೆ ನಾನು ಇಷ್ಟವಾದೆವು. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಂತೂ ಏನೇ ಕೆಲಸವಿರಲಿ ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವಳಿಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಾನು ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಫಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅವಳ ಸಂಬಳದ ಹಣವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಅವಳ ಸಂಬಳ ಎಷ್ಟೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಖರ್ಚನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾನೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದೀನಿ ಅಂತ ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ನನಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ, ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಪಾರ್ಟಿಗಳೆಂದರೆ ದೂರವಿರುವವನು. ಸರಳವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇಷ್ಟಪಡುವವನು ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಬದುಕಬಯಸುವವನು.

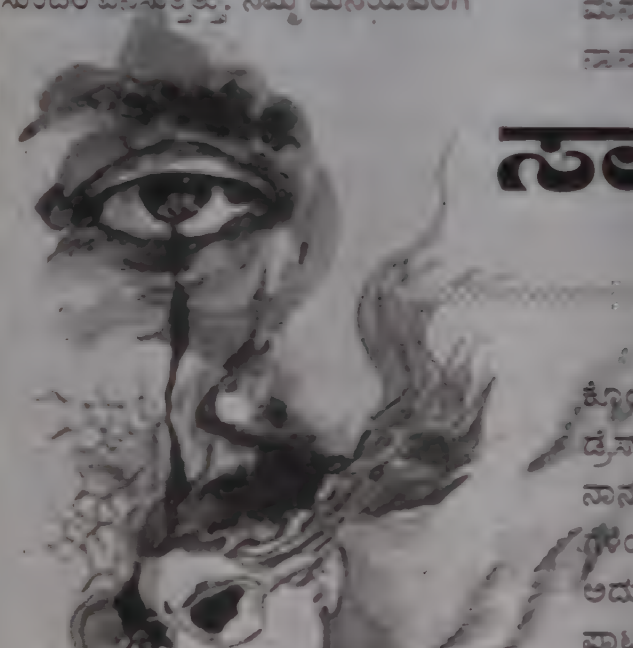
ಆದರೆ ಆರತಿಯದು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಸ್ವಭಾವ. ಆಡಂಬರದ ಜೀವನವನ್ನು ಬಯಸುವವಳು. ನಮಗೆ ಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ, ಮನೆಯ ತುಂಬ ಲಕ್ಷುರಿ ಎನಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಬಂದವು. ಇರುವ ಇಬ್ಬರಿಗೇ ಎರಡು ಬೆಡ್ ರೂಂ ಮನೆ. ಯಾಕೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಕೋಣೆ ಇರಬೇಕಂತೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಕಾರಿದ್ದರೂ ತನಗೊಂದು ಬೇಕೆಂದು ಮಾರುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು.

ಒಂದು ಭಾನುವಾರ ತನಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವವರ ಮನೆಗೆ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಳು. ನಾನು ಬರೋಲ್ಲವೆಂದರೂ ಬಿಡದೇ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ನಾನು ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಡ್ರೆಸ್ ಜುಬ್ಬಾ, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸಿದ್ದೆ. ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೋಸಂಬಿ ರಸ ಕುಡಿದೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ, ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಬಿಯರ್ ಕುಡಿದಳು. ಅದು ನನಗಿಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ಪಾರ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಹಾರ ಆರಂಭಿಸಿದಳು. "ನಿನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್ ಇಲ್ಲ. ಈ ಡ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕಿತ್ತಾ? ಅವರೆಲ್ಲ ನೋಡು ಸೂಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಯಾಕೆ ಕುಡಿಯಲಿಲ್ಲ? ಒಂದು ಪೆಗ್ ಹಾಕಿದ್ರೆ ನಿನ್ನ ಗಂಟೇನು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು? ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದೆ, ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಯದಿರುವ ನೀನು ಅದೆಂಥ ಗಂಡಸು?"

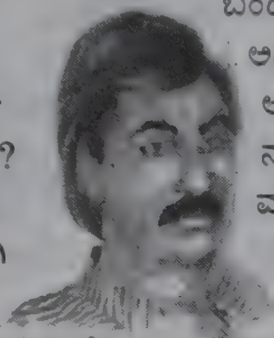
ಆ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನನ್ನ ಕೋಪ ಭುಗಿಲೆದ್ದಿತು. ನನ್ನ ಗಂಡಸ್ತನವನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಳಲ್ಲ? ಅಂತ ಅವಳ ಕೆನ್ನೆಗೊಂದು ಬಾರಿಸಲು ಕೈಯೆತ್ತಿದವನು ಅದು ಅನಾಗರಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ "ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ತನ್ನ ಗಂಡ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬಾರದು, ಕುಡಿಯಬಾರದು ಅಂತ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀನು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವೆಯಲ್ಲ, ಛೀ, ನೀನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಾ?" ಎಂದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಜಗಳ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅವಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಟಿಟ್ಯೂಡ್‌ನಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವಳಿಗೆ ನಾನು ತಕ್ಕ ಗಂಡ ಅಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನಾನೇ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿ ತಿದ್ದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವಳ ಸ್ವಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸದಾ ಷೋಕಿ ಜೀವನ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಅವಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಂಪನಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಅವಳ ಸಹವರ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಅದೇ ತರಹದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವರಾಗಿದ್ದರು. ಆರತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೆಲಸ ಬಿಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ ತರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದ್ಹೇಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಳು?

ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವೋ, ದುರಾದೃಷ್ಟವೋ ಆರತಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಳು. ನನಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ನಾನು ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ಕುರಿತು ಕನಸು



ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಆರತಿ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ. ಸಿಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. "ಮದುವೆಯ ದಿನ ನಾವೇನು ಮಾತಾಡಿದ್ದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಮರೆತು ಹೋಯಿತೆ? ಮೂರು ವರ್ಷ ಮಗು ಬೇಡವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಆದದ್ದು. ನನಗೆ ಈ ಅನಿಷ್ಟ ಬೇಡ. ನಾಳೆನೇ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತಗೊಳ್ಳಿ, ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ತೀನಿ" ಎಂದಾಗ ನನಗೂ ರೇಗಿ ಹೋಯಿತು.



"ಎಂತಹ ಮಾತಾಡ್ತೀಯಾ ಆರತಿ? ನಮ್ಮ ಒಲವಿನ ಕುಡಿಯಿದು. ಅದು ಬೆಳೆಯಲಿ ಬಿಡು. ನೀನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಯೋಚಿಸು. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದು ಏನೆಲ್ಲ ಹರಕೆ ಹೊರುತ್ತಾರೆ? ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಫಲ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸೋಣ."

"ನಿಮ್ಮ ಪುರಾಣ ನನಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನನಗಂತೂ ಈಗಲೇ ಮಗು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಸೆಯುಳ್ಳವಳು. ಇದು ನನ್ನ ಆಸೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತು ಕೊಡೋದಕ್ಕೇ ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದದ್ದೇ? ನೀವು ಬರದಿದ್ರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ನಾನೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವೆ."

ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಚಿಗುರನ್ನು ಅವಳು ಅನಿಷ್ಟವೆಂದು ಕರೆದದ್ದು ನನಗೆ ತುಂಬ ಬೇಸರ ತರಿಸಿತು. ತಾಯ್ತನವನ್ನೇ ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ಇವಳ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು?

"ಹೌದು, ಆದ್ಯಾಕೆ ಈ ಮಗು ನಿನಗೆ ಬೇಡ, ಅನ್ನೋದಾದ್ರೂ ಹೇಳು?"

"ಮಗು ಆಗಿಬಿಟ್ರೆ ನಾನು ದಪ್ಪಗಾಗಿಬಿಡ್ತೀನಿ. ನನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡ್ಕೋಳ್ಳೋರು ಯಾರು? ಅದರ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡೋಕೆ ನನ್ನಿಂದಾಗಲ್ಲಪ್ಪ ಛಿ! ಛಿ!"

"ನೀನು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೀಯಾ? ಮಗುವಿನ ಮುದ್ದು ಮುಖವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೋ. ಎಂತಹ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ? ಮಗೂನ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ನೋಡ್ಕೊಳ್ತಾರೆ. ನಿನಗೆ ಅದ್ಯಾವ ಯೋಚನೇನೂ ಬೇಡ. ಮಗುವಾದ ನಂತರ ನೀನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದೇನು ನಷ್ಟ? ತಾಯ್ತನದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಅಬಾರ್ಷನ್ ವಿಷಯ ಮರೆತುಬಿಡು" ಎಂದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಕೈಜೋಡಿಸಿದೆ.

ಆದರೆ ಅವಳ ಮನ ಕಲ್ಲಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಅದೆಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅವಳು ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ತಾನೊಬ್ಬಳೇ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಹೋಗಿ ಆ 'ಕುಡಿ'ಯನ್ನು ಚಿವುಟಿಕೊಂಡು ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ಆದಿನ ನನಗಾದ ದುಃಖ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ತಡೆಯಲಾರದೇ ನಾನು ಅತ್ತೇಬಿಟ್ಟೆ. ಅವಳು ಮಾತ್ರ ಸಂತಸದಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈಗ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಅವಳು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಅವಳದಿನ್ನೂ ಹುಡುಗು ಬುದ್ಧಿ, ಇವತ್ತಿಲ್ಲ ನಾಳೆ ಸರಿಹೋದಾಳು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವೆನಿಸಿತು. ಈ ಪ್ರೀತಿಗೆ, ಮದುವೆಗೆ ಅರ್ಥವುಂಟೆ? ನಾನೆಲ್ಲೋ ಇವಳಿಗಾಗಿ ಹೆಣಗಾಡುತ್ತ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆನೇನೋ ಎನಿಸತೊಡಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಭದ್ರತೆಯ ಕೊರಗು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬದುಕು ದುರ್ಭರ ಎನಿಸತೊಡಗಿದೆ.

ನನ್ನಂಥ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದ, ಅಂತಃಕರಣವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೀಗೇಕಾಯ್ತು? ಅವಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅವಳಿಗೆ ಗಂಡ ಎನಿಸಿಕೊಂಡವ ಭದ್ರತೆಗೋಸ್ಕರ ಮಾತ್ರ ಬೇಕು. ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳು, ಮರಿಗಳ ಜಂಜಾಟವಿಲ್ಲದೇ ಹಾಯಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ನನಗಿಂತ ನನ್ನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮಾತ್ರ ಅವಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದೆಂದೇ ನನಗರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಾದರೂ ಏನೆಂಬುದು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಿದರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೊಡಲು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನೀಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವ,

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ
ಶ್ರೀಧರ್

ಆರತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತುಂಬ ನಿಗೂಢವೆನಿಸಿತು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೌಕರ್ಯ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದೂ, ಶ್ರೀಧರ್‌ನಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಪತಿಯಿದ್ದೂ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ. ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಸಾಕಷ್ಟಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಈಗ ಆಕೆಗಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಕುಟುಂಬಗಳ ಪರಿಚಯವಾದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರೀಧರನ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಅರಿವಾಗಬೇಕು.

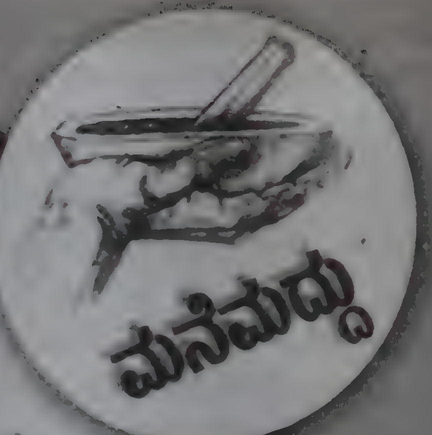
ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಿರಿಯರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬದಲಾದೀತು. ಹಾಗೆಯೇ ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬಂಧುಗಳ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಉಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಬೆಳೆದು ಆರತಿಗೆ ತಾನು ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡಿರುವ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಿಂತ ಹೊರತಾದ, ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಪಂಚವಿದೆಯೆಂಬ ಅರಿವಾದಲ್ಲಿ ಅವಳೂ ಬದಲಾದಾಳು. ಶ್ರೀಧರನಿಗೆ ಇದೇ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಬರೆದು ತಿಳಿಸೋಣವೆಂದು ಕಾಗದ, ಪೆನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡೆ.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕುರುಡುತನ

ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕುರುಡುತನ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಶ, ರಾಜ್ಯಗಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡ, ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳು ಹಲವು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಆದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಕುರುಡುತನವು ದೇಶದ ನಾಲ್ಕು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ, ಅಸ್ಸಾಂ, ಪಂಜಾಬ್, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ ಇವೇ ಆ ನಾಲ್ಕು ರಾಜ್ಯಗಳು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 1986-89ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 1.28ರಷ್ಟು ಕುರುಡರಿದ್ದರು. 2001-03ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 1.78ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಾತೆ ರಾಜ್ಯ ಸಚಿವ ಎ. ರಾಜಾ ಅವರೇ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ನಾಲ್ಕು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಕುರುಡುತನದ ಪ್ರಮಾಣ 1989-1993ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 1.49ರಿಂದ ಶೇ. 1.10ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದೇನೂ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಕುರುಡುತನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆಂದು ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರವೇ ಈ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ 3.68 ಕೋಟಿ ರೂ., 3.05 ಕೋಟಿ ರೂ. ಹಾಗೂ 4.48 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಅನುದಾನ ಬೇರೆ. ಆದರೂ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ.



ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ: ತುಳಸಿಯ 11 ಎಲೆಗಳು, ಐದು ಕರಿಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ : ತುಳಸಿಯ ಒಣಗಿಸಿದ ಪಂಚಾಂಗವನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ. ಮೋಹಿತಾ ಎಲ್. ನಿಂಬೂರ್, ಮನೆ ನಂ.44, ಜಿಡಿಎ ಕಾಲೋನಿ,
ಶಹಬಜಾರ ಹತ್ತಿರ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ-585 101.

ಕೈಕಾಲು ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ : ಪ್ರತಿದಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆತು ರಕ್ತವು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಕೈಕಾಲು ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ: ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ: ದಿನಂಪ್ರತಿ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು.

ವಾತ : ದಿನಂಪ್ರತಿ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ, ಪೊ. ಮಾದಿನೂರು, ತಾ- ಜಿ. ಕೊಪ್ಪಳ.

ಸಮಸ್ತ ಉದರ ರೋಗ: ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮರೋಗ : ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ ಕುದಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ : ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾಜಿಕಾಯಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಸರ್ವಪ್ರಕಾರದ ಮೂತ್ರರೋಗ : ಹಾಲು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಇಂಗು ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎದೆನೋವು : ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಹುರಿದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಎದೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಬಹುಮೂತ್ರ : ಗಳಿತ ರಸಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಿ.ಪಿ. ಹಿರೇಮಠ, 'ಹೊಂಬೆಳಕು', ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಹತ್ತಿರ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಬೈಪಾಸ್
ರಸ್ತೆ, ಲಿಂಗಸೂಗೂರು. ಜಿ.ರಾಯಚೂರು-584 122.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಇವನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಸತತವಾಗಿ ಬರುವ ಸೊಂಟ ನೋವು : ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಮ್ಮು : ಒಂದು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಪಚನ: ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಜವಾನ (ಓಮಕಾಳು), ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ : ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ನಾ. ಪಾಟೀಲ, ಮ.ನಂ.45, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಸರಸ್ವತಿಪುರ,
ಗೋಕುಲರೋಡ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-580 030.

ತಲೆನೋವು : ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು : ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಂದು ಲೋಟ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುನೋವು : ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ವಸಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಜ್ವರ: ಎರಡು ಚಮಚ ದನಿಯ, ಎಂಟು ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು : ಆರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು, ಮೂರು ಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿಯುತ್ತಾ ರಸ ಹೀರಬೇಕು.

ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ : ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ನುಂಗಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಹೋದರೆ: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ, ಸೋಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ಮಾಡಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ತಿರುಗಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ : ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ : ಒಂದು ಲೋಟ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾಶ್ ಡಿ' ಸೋಜ, S/o. ಲಿಗೋರಿ ಡಿಸೋಜ, ಸಬ್ಬೇನಹಳ್ಳಿ ಎಸ್ಟೇಟ್, ಫಲ್ಗುಣಿ
ಪೋಸ್ಟ್, ಮೂಡಿಗೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು-577 132.

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲು : ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ದಿನಾಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಫದ ಭಾದೆ : ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ತುರಿಕೆ: ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ತುರಿಕೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

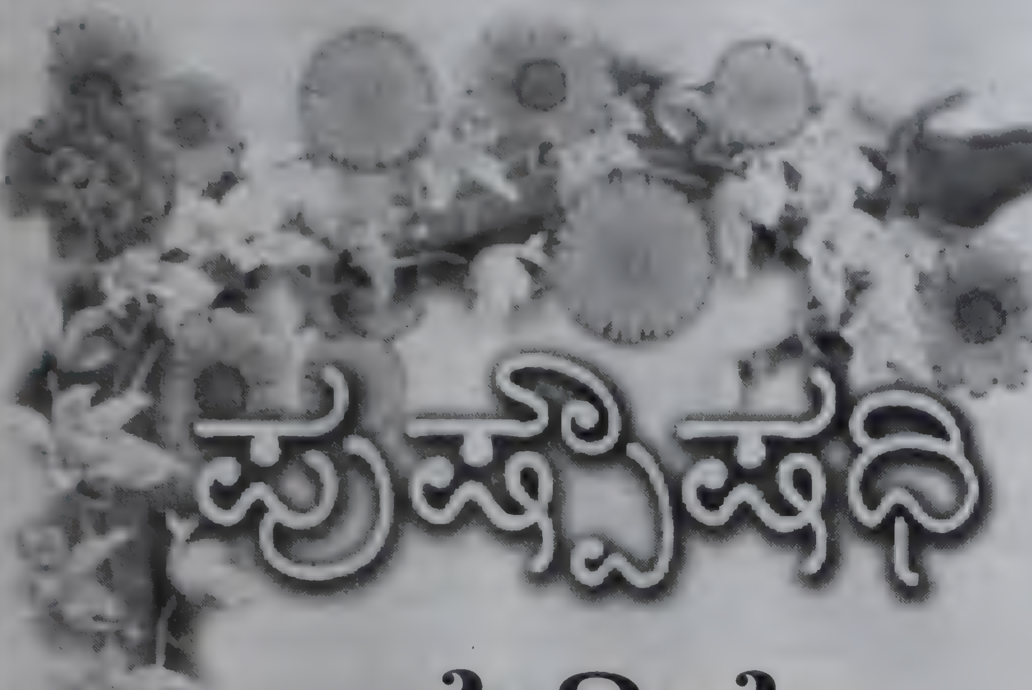
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳು ಭಾದೆ: ಅರ್ಧ ಹಣ್ಣಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ.

ಹಸೀನಾ ಹೆಚ್.ಕೆ., ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ, [illegible] ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು
ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 451.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010





ಕೇದಿಗೆ

✍ ಸೃಜನ

ನಾಗಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಕೇದಿಗೆ ಹೂವಿನ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕ. ಕೇದಿಗೆಯ ಸುಗಂಧ ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೇದಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಬಿಳಿಯ ಹೂ ಬಿಡುವ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ ಬಿಡುವುದು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕೇದಿಗೆಗೆ ತೃಣಶೂನ್ಯ, ಸೂಚಿಪುಷ್ಪ, ಜಂಬುಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಕಚ್ಛದವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಡಾ, ಮಲಯಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಥಾ, ತೆಲುಗುನಲ್ಲಿ ಮುಗುಳಿ ಪೂವು, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ತಾಲಂಪೂ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ರೂಪೈನ್ ಮತ್ತು ಔಲ್ಡೆರಾ ಬುಶ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - ಪೆಂಡಾನಸ್ ಒಡೊರಾಟಿಸಿಮಸ್

ಕೇದಿಗೆ 25 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಪೊದರು. ಮೀಟರುದ್ದ ಇರುವ, ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮೂರು ಬೆರಳಗಲದ ಹಸಿರೆಲೆಗಳು ಕಾಂಡದ ಮೇಲ್ತುದಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕೇದಿಗೆಯ ಹೂವೆಂದು ಬಳಸುವುದು ನಿಜವಾದ ಹೂವಲ್ಲ. ಹೂವು ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದು. ಹೂವಿಗೆ ದಳಗಳಿಲ್ಲ. ಹೂವಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕುಳ್ಳಗಿನ ಎಲೆಯಾಕಾರದ ರಚನೆಯೇ ಕೇದಿಗೆ ಹೂವೆಂಬ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ, ಮೊನಚು ತುದಿಯ ಈ ಎಲೆಯು ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಗಲ ಹಾಗೂ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಹಿರಿದಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಡಿಯಷ್ಟಿರುವ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕಿರಿಯ ಬೀಜಗಳು. ಮುಖ್ಯ ಕಾಂಡದಿಂದ ರೆಂಬೆಗಳು ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಂಡ ಮುರಿಯದಂತೆ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೇರು ತಾಯಿ ಬೇರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪೊದರು ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಹರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೆಂಬೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟರೂ ಸಾಕು, ಮತ್ತೊಂದು ಗಿಡ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೇದಿಗೆ ವನಕ್ಕೂ ಹಾವುಗಳಿಗೂ ಬಲು ನಂಟು. ಕೇದಿಗೆ ವನದಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಇರುತ್ತವೆಂಬುದು ಜನಜನಿತ.

ಕೇದಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶವು ಶೇಕಡಾ 0.3ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಗಂಧ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇದಿಗೆಗೆ ಸುಗಂಧ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗರಬತ್ತಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೇಡಿಕೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮುಡಿಗೆ ಕೇದಿಗೆ ಹೂ ಬಲು ಅಂದ. ಜನಪದ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇದಿಗೆಯ ವರ್ಣನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹೂವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಸುಗಂಧ ತೈಲವನ್ನು ಕೇಳತೈಲ, ಸೆಂಟು, ಲೋಶನ್, ತಂಬಾಕು ಸುಗಂಧಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜವನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಗುಡಿಸಲ ಚಾವಣಿಗೆ, ಚಾಪೆ ಹೆಣೆಗೆಗೆ, ಬುಟ್ಟಿ ನೇಯಲು, ಕಾಗದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯಲ್ಲಿನ ನಾರು ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸುಣ್ಣ ಅರೆಯುವಾಗ ಅಂಟು, ಬಿಗಿತ ಬರಲು ಇದರ ಬೇರಿನ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಕೇದಿಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪನ್ನೀರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪಾಗಿದ್ದು, ನೇತ್ರ ರೋಗವನ್ನೂ ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೇದಿಗೆ ಹೂವಿನ ಅತ್ತರು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೇದಿಗೆಯ ಗಾಳಿ ಬೇರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಕೇದಿಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅರ್ಕ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ತಲೆನೋವು, ಕೀಲುನೋವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕೇದಿಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲದಿಂದ ಮಸಾಜು ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೇದಿಗೆಯ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರರೋಗ ಮತ್ತು ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇದಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೆದುಳಿನ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಕೇದಿಗೆಯ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಅಸಿಡಿಟಿ)ದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಕೇದಿಗೆಯ ಎಲೆ ಸುಟ್ಟ ಭಸ್ಮದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ಷಾರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.
- ಕೇದಿಗೆ ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ ದಾಹಶಾಮಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಶ್ರೀಧರ, ಅಂಕೋಲಾ

■ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಎದೆನೋವು. ಸಂಜೆ ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇ.ಸಿ.ಜಿ., ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ತೆಗೆದೂ ನೋಡಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಎದೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಜುನಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಜೀರಕಾದ್ಯರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು (2+2)ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 16. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುವದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗಲೇಬೇಕಲ್ಲ? ಅದರಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನ ಬೇಡ.

ಸಂತೋಷ ಎಂ., ಸಿರಗುಪ್ಪ

■ ವಯಸ್ಸು 18. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಎತ್ತರವಾಗಬಹುದೇ? ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದಾರಿಗಳಿವೆಯೇ?

● ಈಜುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರವಾಗುವಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಗ 18 ವರ್ಷವಿರುವದರಿಂದ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಇನ್ನೂ ಮೂರು ವರ್ಷ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಎತ್ತರವು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶುಭ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 43. ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದೆ. bone density ಕಮ್ಮಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ? ಯಾವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ನನ್ನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು?

● ಎಲ್ಲ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಮ್ಮೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂಥ ಔಷಧಿ ನೀಡುವರು.

ಪುಷ್ಪ ಜಿ. ಎಸ್. ಕುಣಿಗಲ್

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು 11 ದಿನಗಳಾದರೂ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ನಂತರ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಮಗು ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದ ನನಗೆ ಹೆರಿಗೆನೋವೇಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ? ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು?

● ಇದು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗದೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗುತ್ತಿರುವದು ನಿಜ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ, ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ, ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನ ಕುರಿತು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿರುವದು, ಗರ್ಭಜಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು, ತಾಯಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಯಾಗಿರುವದು ಮುಂತಾದವು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ನೋವು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಾದರೂ ಇರಬೇಕು.

ರಮೇಶ್ ಪೈ, ಶಿರಸಿ

■ ವಯಸ್ಸು 30. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಇರುವುದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಯಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ನೀವು ಶಿರಸಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಸಮೀಕ್ಷಾ ಆಯುರ್ವೇದಾಲಯದ ಡಾ. ಸಾಂಬಮೂರ್ತಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಎಸ್. ಸತೀಶ್, ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ

■ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಎಡಗಣ್ಣಿನ ಬಲಭಾಗ (ಮೂಗಿನಬಳಿ) ತುಂಬಾ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡುಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ.

ಬಸವರಾಜ ಪಿಣ್ಣೂರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 56. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಇದೆ. ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. trika (5mg) ಹಾಗೂ zintec-150 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ದಿನ trika ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಮರುದಿನ ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರದು. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಆದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮಹಾಶಂಖವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಅಗೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿಕ್ಕರಡುಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸ್.ಕೆ. ಉಡುಪಿ

■ ವಯಸ್ಸು 31. ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು? ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ?

● ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿ, ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದು, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಗದಗ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಕಳೆದ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ತಲೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದುರ್ದುರ ಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಮೆಂತ್ಯ, ಕಚೋರ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು

ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 26. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ HIV (ELISA) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ CUT RATE - 180, TAST RATE - 015 ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದರೇನು? ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ HIV ತಗುಲಿದೆ? ಅದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದೇ?**

● ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇಲ್ಲ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೇ ಇಲ್ಲವೆಂದ ಬಳಿಕ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? Cut off Rate ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬರುತ್ತದೆ. Cut off Rate ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅಜಿತ್ ಪಾಟೀಲ, ಅಥಣಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 33. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಲ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಸಿಡಿಟಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ. ಅಲಸಂದೆ, ಕಡಲೆ, ಅವರೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗಣೇಶ, ಮೂಡಿಗೆರೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 30. ಆರೇಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಉರಿಯು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಮೂತ್ರ ಬರದು. ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿತ್ತು. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಉಶೀರಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಂಚೆಯಂತೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರವಿ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ (ಬೆಂಗಳೂರು)

■ **ವಯಸ್ಸು 28. ತಲೆಗೂದಲು ತುಂಬಾ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಎಷ್ಟೇ ಉಂಡರೂ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಸಲ ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಧೂಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಇತರೆ ಮೈ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕಪ್ಪಗಿದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಬೀನಾ, ಬ್ಯಾಡಗಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 26. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸಹಜ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವೇ. ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಪತಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಒಂದೇ (ಎ ಪಾಸಿಟಿವ್). ನನ್ನ ಪತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 10-12 ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ? ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಬಿಳುಪು ಇದೆ. ಅದು ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೂ ಬರಬಹುದೇ?**

● ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆನುವಂಶೀಯ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆಯಾದರೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆಯೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನಾಂಶ ಅವರಿಗೇ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗಿರುವ ಬಿಳುಪು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.

ವಿನೋದ, ಲಕ್ಕೀಬೈಲ

■ **ಮೊಡವೆಯಿಂದ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದೆ? ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ತಗುಲಬಹುದು? ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ?**

● ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಅವರೇ ತಿಳಿಸುವರು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 27. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನವೆ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. Internal piles ಇದ್ದು ಒಳಗಡೆ ಮೂರು ಮೊಳೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುತ್ತುದಾರಕಟ್ಟಿ ಅವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಾಗಿಯೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮವೋ? ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ತಗುಲಬಹುದು? ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಇತರೆಡೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ದುಬಾರಿಯಾದುದೇನಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ನನಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಗೋವಿಂದಣ್ಣವರ, ಬೆಳಗಾಂವ

■ **ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನದಿಂದಾಗಿ ಲಿಂಗವು ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗಿದೆ. ವೃಷಣವು ಜೋತುಬಿದ್ದಿದ್ದು, ಎಡಭಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಉದ್ದವಿದೆ. ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಸಹಜವಾದುದು. ಅದರಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅತಿಯಾಗಬಾರದು ಅಲ್ಲವೆ? ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 29, ಕೃಷಿಕ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ ಸೊಂಟ ಉಳುಕಿದಂತಾಯಿತು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಸೊಂಟ, ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಸೊಂಟದ ಡಿಸ್ಕ್ ಪೀಕ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆರು ತಿಂಗಳು ಭಾರ ಎತ್ತದಿರಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣವಾಗಿದ್ದು, ಹುಷಾರಾದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದೇ?

● ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖರಾದ ಮೇಲೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಪ್ರಕಾಶ್ ಕಾಂಬಳೆ, ಅಥಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ. ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾನು 165 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿರುವಿರಲ್ಲವೇ? ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಾಗಬಾರದು. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ, ಯೋಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಿ. ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಚಟದಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಜುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರವಾಗುವಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ನನ್ನ ಎಡಗಡೆಯ ಸ್ತನ ಬಲಗಡೆಯದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪಾಯ ಇದೆಯೇ?

● ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿ. ಬಾದಾಮಿಯ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಡಿ. ಕೃಷ್ಣ, ಕಡೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 32. ಜನನಾಂಗದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ ಇರಬಹುದು?

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗೀತಾ, ದಾವಣಗೆರೆ

■ ಸರಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತೊನ್ನು ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಖಾಯಂ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಹೌದೇ? ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ತೊನ್ನು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಚರ್ಮವೂ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು. ಅದು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹರಡುವಿಕೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಹೇಳಬಹುದು. ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ವಿರೂಪವಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದರಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ನಮ್ಮ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾಗಿರುವುದು, ಓಜೋನ್ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳಾಗಿರುವುದು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತೊನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದೇನೂ ಅಂಟುರೋಗವಲ್ಲ. ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಬರುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ವಾಸಿಯಾಗಲಿ, ಆಗದಿರಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಅಭಿಜಿತ್, ಹಾಸನ

■ ವಯಸ್ಸು 23. ಮುಖದ ತುಂಬ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳಿಗಳಂತಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುರೂಪಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ) ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿಯಾದುದು.

ರಾಚಯ್ಯ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಕಾಲುಗಳು ದೇಹದ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಗಿವೆ. ಆಗಾಗ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದರೆ ಕಾಲುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಕಾಲುಗಳು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನೀವು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಕಾಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದಿಂದ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು ಬರುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈಗ ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಕಾಲ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನಾನು 31ರ ವಿವಾಹಿತ. ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಆರು ವರ್ಷದಿಂದ Rotocap ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದವಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿಯ ನೋವು ರಹಿತ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದಿವೆ. ಇದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ Non Reactive ಎಂದು ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗೆಂದರೇನು? Negetive ಎಂದು ಯಾಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ? ಮುಂದೊಂದು ದಿನ Reactive ಆಗಬಹುದೇ?

● ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. Negative ಮತ್ತು Non Reactive ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗೆ expose ಆದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ exposure ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲಾರದು. ದವಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರಲಿ.

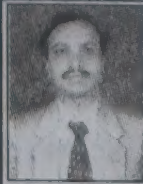
ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನಾನು 19 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ಬಂದಿದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮೂತ್ರ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತ್ರಿಫಲಾ

ಕಿವಿಮಾತು





ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು
ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,
ಬೆಂಗಳೂರು- 27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703
www.besthearingcare.com

ರಮೇಶ್, ಊರಿಲ್ಲ

● **ವಯಸ್ಸು 32. ನಾನೊಬ್ಬ ಬಸ್ ಕಂಡಕ್ಟರ್. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರಲ್ಲೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗಂತೂ ತುಂಬ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಟಿಕೆಟ್ ಕೇಳುವಾಗ ನನಗೆ ಜನರ ಗಲಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡೋಣ ಎನ್ನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ತಾವು ಕೂಡಲೇ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಿವಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಬಲ್ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಏಡ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ರಾಜಣ್ಣ, ಶಿಕಾರಿಪುರ

● **ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನು?**

○ ತಾವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವಂತೆ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಕೇಳಲಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶ್ರವಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ದಯಾನಂದ್, ಊರಿಲ್ಲ

● **ವಯಸ್ಸು 55. ನಾನು ಚಿನ್ನದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪಾಕೆಟ್ ಮಾಡಲ್ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಏಡ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಗಿರಾಕಿಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ತಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಪಾಕೆಟ್ ಮಾಡಲ್ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಏಡ್ ತಮಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಡಿಜಿಟಲ್ /ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಬಲ್ ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತಾವು ಕೂಡಲೆ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೊಂದುವಂತ ಸೂಕ್ತ ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಪಡೆಯುವುದು.

ಮಂಜುಳ, ಕಡೂರು

● **ನನಗೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ಈಗ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ದೂರದಿಂದ ಮೆಲು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?**

○ ನೀವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಆ ಸಾಧನ ದೋಷ ಮುಕ್ತವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಒಂದೇ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಕಿವಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದೂರದಿಂದ ಕೇಳುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಾಧಾ, ಮೈಸೂರು

● **ನನಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಟುಸ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಮೊರೆತ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?**

○ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆ ಶೇಖರವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಮಟೆ ರಂಧ್ರ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಸೇರಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೊರೆತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಾವು ಕಿವಿ-ಮೂಗು-ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಪುಡಿಯಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಳಉಡುಪು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳೊಡನೆ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯ ಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಅಲೋಕ, ದಾವಣಗೆರೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 31. ರಾತ್ರಿಯಾದರೆ ಮೈಕೈ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಎಣ್ಣೆ ಗಪ್ಪು ಬಣ್ಣದವಳಾಗಿದ್ದು, ಗೌರವರ್ಣ ದವಳಾಗಲು ಏನನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**

● ನೀವು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಅದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಚಂದನ ಬಲಾಲಾಕ್ಷಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಪತ್ನಿಗೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಕ್ರೀಂನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಕೆನೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗುವುದು.

ಯೋಗೇಶ್ ನಾಯ್ಕ, ಭಟ್ಕಳ

■ **ನನ್ನ ವೃಷಣದ ಕೆಳಗಡೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆ ಇದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಔಷಧಿ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ವಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳ ಉಡುಪು ಸಡಿಲವಾದದ್ದಾಗಿರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಒಳ ಉಡುಪು ಮೃದುವಾದದ್ದಾಗಿರಲಿ. ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿನಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 23. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ತುಂಬಾ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಆಗಿದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ಮೆಂತ್ಯ, ಕಚೋರ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ತಲೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ದುರ್ದುರ ಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶಾಂಪೂ ಬದಲು ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಕುಂಕುಮಾದಿಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌತರಸ ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೋ ರಸ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಚೂಡಮಣಿ, ಊರಿಲ್ಲ

■ **ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳೇಳುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವು ಒಡೆದು ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಕಲೆಗಳು, ಗುಳಿಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮುಖ ಒರೆಸುವ ಟವಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಟವಲ್ ಮೃದು ವಾದದ್ದಾಗಿರಲಿ. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಚಿಗುಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವು ತಾವಾಗಿಯೇ ಒಣಗು ವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ

ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರಮೇಶ ಸಿ.ಎಸ್., ಬ್ಯಾಡಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿಯುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು - ಮೂರು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಉರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಯು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?

● ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಅಭಯಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. **sitz bath** ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

ಗಿಡ್ಡಯ್ಯ, ಹಾಸನ

■ ನನಗೆ ಬೆನ್ನು, ತಲೆ, ಕೈ-ಕಾಲು ಉರಿ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಶರೀರ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಪತ್ನಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲಾಗದು. ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಸಂದೀಪ, ಊರುಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಬಳಿ ಮತ್ತು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ತುರಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಪೂಜಾ, ಭದ್ರಾವತಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ನನ್ನ ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ 30 ಇದೆ. ಅದನ್ನು 36ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕಷ್ಟೇ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ಆದರೆ ದಪ್ಪಗಾದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯಲ್ಲ.

ಜಗದೀಶ್ ಜಿ.ಎಚ್. ಭದ್ರಾವತಿ

■ ನನಗೆ ದಿನವೂ ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆರ್ರಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮಿತಾಹಾರ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಈಗ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ವೀರಭದ್ರ, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 17. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜದಿರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂದು ಕುಳಿತಿದೆ. ಈಗ ದಿನಾಲೂ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೂ ಅದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 30. ಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು 32. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ನಾವಿನ್ನೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು. ಮೂವರು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು 16-25 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಲೈಂಗಿಕ-ಆರೋಗ್ಯ 106 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು' ಮತ್ತು 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬೇಡ. ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೇ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿಬನ್ನಿ, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಆದರಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಿದ್ದಪ್ಪ ಕುರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 26. ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಹೊಕ್ಕಿವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಚಟವಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವಿರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. ಆರರಿಂದ ಗಂಟೆಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಇರಲಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕಪ್ಪಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗುವುದು. ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಉತ್ತುತ್ತಿ, ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ, ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓓ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. RNI NO. 65817 / 97 KANNADA MONTHLY CPMG / KA / BGW - 349 / 2003-05

"IN-XS ಬೊಜ್ಜು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ ನೀಡುವ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ"

ನಾನು ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯಳಾಗಿ, ನನ್ನ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. 26 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಾನು 36 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆಯೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ವಿಫಲಳಾದೆ.

Dr. Keerthi patel & Dr. Sangeetha Patel ರವರ Obesity Research Programme ಬಗ್ಗೆ TV/ Newspaper ಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ಇವರು ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ Seminar Attend ಮಾಡಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ಇವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಭಯವೆಲ್ಲ ದೂರವಾಯಿತು.

IN-XS 'ಕೇವಲ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಏಕೈಕ ಕೇಂದ್ರ. ಅಲ್ಲಿನ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ, **Diet**, ಮಾತ್ರೆ, **Tonic** ಗಳ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿತು. ಈಗ **8 kg** ತೂಕ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಳತೆ **6-8 inches** ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಕರಿದ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ ಕೂಡ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿದ್ದೇನೆ.

ನೀವೂ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ **IN-XS** ಗೆ ಈ ಕೂಡಲೇ **Phone** ಮಾಡಿ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಡಾ॥ ಅಮನ್‌ದೀಪ್



ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು



ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್



ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್

ಈಗ ಇನ್-ಎಕ್ಸ್ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ / ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಅಂತಹವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

IN-XS
MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

68, 1st Floor, 2nd Main Road, Vyalikaval, Bangalore-560 003.

Tel: 080-3311774, Dr. Keerthi Patel 98450-02024

Consultations by Appointment only